EWA KOZIOŁ

WYRZUĆ CHEMIĘ Z DOMU

SKORZYSTAJ Z PORAD EWY
I ZADBAJ O DOM I RODZINĘ!
PRZEKONASZ SIĘ, ŻE ŻYCIE BEZ CHEMII
JEST TANIE I PROSTE.

JULITA BATOR

SPRAWDZONE NA SOBIE I DZIECIACH

**CZY WIESZ,
CO NAPRAWDĘ JEST W KREMIE,
MYDLE I SYROPACH?**

znak

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

EWA KOZIOŁ

WYRZUĆ CHEMIĘ Z DOMU

WYDAWNICTWO ZNAK

WSTĘP

1. O CZYM JEST TA KSIĄŻKA?

Napisałam tę książkę, by pomóc ci odnaleźć drogę do życia w harmonii z naturą, bez chemii. Chcę pokazać, że ekologiczny styl życia nie jest drogi, skomplikowany i z pewnością nie jest tylko dla maniaków. Nie warto niszczyć zdrowia swojego ani swoich najbliższych, ulegając sile wszechobecnej reklamy.

Codziennie spędzamy kilkanaście godzin w domach pełnych trujących oparów i substancji. Na dodatek „pielęgnujemy” nasze ciała rakotwórczymi związkami przyspieszającymi starzenie i niszczącymi układ hormonalny. Nasz organizm jest wiecznie przepracowany w wyniku nieustannego usuwania pozostałości tych toksyn, których sporej części i tak nigdy nie uda mu się pozbyć. To, co nie zostanie wydalone, podlega zmagazynowaniu. Żyjemy w wyjątkowych czasach, bo nigdy dotąd człowiek nie był narażony na działanie tylu tysięcy szkodliwych substancji. Na efekty nie przyszło nam długo czekać, jako że wzmożona obecność toksyn w organizmie jest przyczyną ogromnego wzrostu liczby osób cierpiących z powodu osłabionej odporności, przewlekłych chorób, alergii czy nowotworów. Te choroby stały się niemal symbolem naszych czasów, może zatem nadszedł moment, aby poważnie zastanowić się nad ich źródłami.

Bycie zielonym konsumentem to nic nowego, nasze mamy i babcie, jeszcze zanim powstało pojęcie ekologii, uprawiały warzywa w ogródkach, a nawet segregowały śmieci, choć wówczas nie stały za tym kampanie społeczne, lecz zwykła oszczędność i przezorność. Papieru używano jako podpałki, odpadki wyrzucano na kompost, wodę zaś pito ze szklanych butelek wielokrotnego użytku. Kobiety stosowały zioła w celach zdrowotnych i pielęgnacyjnych, sprzątały dom za pomocą sody oczyszczonej, mydła i octu, a biel pościeli nie była zasługą najnowszego proszku. Wszystko to czyniły intuicyjnie, gdyż posiadały wiedzę przekazaną im przez poprzednie pokolenia. Co więcej, historia zwyczajnie zmuszała je do oszczędności i prostego życia. Wszechobecne braki w sklepach sprawiały, że wybory naszych mam i babć były ograniczone do minimum, co skłaniało do sporej pomysłowości. To, co dziś nazywamy ekologią, niegdyś było normą. Obecne pokolenia skupiają się wyłącznie na konsumpcji, a wydając pieniądze na potęgę i chcąc osiągnąć coraz więcej, zapominają o tym, co dobre i sprawdzone.

Samo życie człowieka XXI wieku jest, paradoksalnie, bardziej skomplikowane, niż było jeszcze nie tak dawno, a troska o bezpieczeństwo nasze i naszych bliskich stała się wyzwaniem w świecie pełnym toksyn.

Dlatego warto na nowo zajrzeć do starych zapisków naszych mam czy babć, gdzie możemy odnaleźć sprawdzone sposoby na to, jak bez chemii dbać o zdrowie. Jeśli nie możesz liczyć na takie babcine porady, podpowiedź znajdziesz w tej książce. Zobaczysz, że wbrew powszechnemu mniemaniu zrobienie domowych kosmetyków czy środków do sprzątania nie tylko jest bezpieczniejsze dla zdrowia, ale i oszczędza nasz czas, który przeważnie spędziłybyśmy, stojąc w korkach, przed półkami w sklepie czy w kolejce do kasy. Domowe produkty to również sposób na wyrwanie się

z błędnego kręgu. To krok w kierunku prostoty, oszczędności i minimalizmu, o czym przeczytasz w następnych rozdziałach.

Książka ta jest podzielona na osiem głównych działów. Najpierw pokażę ci, jak sprzątać dom za pomocą prostych i tanich środków, które możesz zrobić sama. W kolejnych rozdziałach odkryjesz wspaniały świat naturalnych peelingów, kremów nawilżających i olejków możliwych do sporządzenia we własnej kuchni. *Po prostu dziecko* to rozdział dla rodziców, z którego dowiesz się, że zarówno o przygotowanie wyprawki, jak i środki do pielęgnacji dziecka można zadbać w wersji ekonomicznej, a co najważniejsze, bezpieczniejszej niż ta oferowana przez liczne sklepy. W części zatytułowanej *Zioła w twoim domu* poznasz kilka najskuteczniejszych receptur stosowanych przez pokolenia w celach zdrowotnych. Z *Ogrodu w symbiozie z naturą* dowiesz się, jak na małej przestrzeni stworzyć swój eden z roślin łatwych w uprawie, jak o nie dbać i walczyć ze szkodnikami tak zwanymi naturalnymi metodami. Ostatni rozdział: *Blisko szczęścia*, wprowadzi cię w zagadnienia dotyczące prostoty i minimalizmu.

I. ŻYCIE W HARMONII Z NATURĄ

Nie zawsze byłam świadomą kobietą, konsumentką. Wszystko się zmieniło, kiedy stałam się odpowiedzialna za drugie życie, za życie mojej córki. Także wielu czytelników mojego bloga pisze, że oczekiwanie na narodziny dziecka było momentem przełomowym, momentem zwrotnym. To dla dzieci się zmieniamy, to one przekształcają nasze życie, czasem wywracając cały dotychczasowy świat do góry nogami. Wraz z narodzinami mojej córki ja sama też zaczęłam żyć inaczej.

Jeszcze kilka lat temu w moim sklepowym koszyku lądowało wszystko to, co znalazłam w supermarkecie: kremy, suplementy diety, proszki do prania, mrożonki, warzywa, makarony. Nie zastanawiało mnie, skąd to wszystko pochodzi i czy jest dla mnie dobre. Co więcej, ani przez myśl nie przeszło mi podważanie dobrych intencji producentów, opiekuńczości systemu i służb mu poddanych ani kwestionowanie tego, co robi prawie całe społeczeństwo.

Moje beztroskie życie skończyło się wraz z pojawieniem się córki. Zaczęłam czytać o tym, co dobre dla dzieci, i o tym, co zawiera żywność. Wkrótce zmieniłam żywność na ekologiczną, staranniej wybierałam też produkty do pielęgnacji, jednak szybko okazało się, że są one często wielokrotnie droższe od tych ogólnodostępnych. Domowy budżet zwyczajnie nie był w stanie udźwignąć takich kosztów. Nie chciałam

wracać do starych nawyków, ponadto niewiele brakowało, a nasza rodzina stanęłaby na skraju bankructwa.

Wkrótce doszłam do wniosku, że przecież… wszystkie kosmetyki naturalne mają całkowicie naturalne składniki, jak wosk pszczeli, olejek lawendowy czy macerat z nagietka. Postanowiłam zatem podjąć wyzwanie i spróbować samodzielnie przygotować krem. I od tego wszystko się zaczęło: od słynnego lawendowego kremu dla dzieci. I tak, krok po kroku, nauczyłam się przygotowywać na własne potrzeby płyn do mycia naczyń, szampon do włosów czy wreszcie mydło. Nie wszystko od razu się udawało, nie wszystkie przepisy były strzałem w dziesiątkę, jednak z czasem wypracowałam receptury, które nie tylko bazowały na naturalnych składnikach, ale okazały się proste, oszczędne i przede wszystkim skuteczne.

Ucierając kremy i robiąc syropy, zweryfikowałam szybko, w jakim stopniu produkty opatrzone etykietką z napisem „ekologiczny” są ekologiczne i naturalne. Zdałam sobie sprawę, że ciężko o producenta, który rzeczywiście używa jedynie składników naturalnych, gdyż te szybko się psują i ciężko jest je zabezpieczyć tak, aby mogły zachować świeżość przez kilka czy nawet kilkanaście miesięcy. Ogólnodostępne środki ekologiczne również mogą zawierać konserwanty lub sztuczne zamienniki naturalnych substancji, jak na przykład olejki eteryczne. Przepisy regulują tylko zastosowanie groźnych dla naszego zdrowia konserwantów w produktach spożywczych. Kosmetyki zaś czy środki czyszczące z etykietami opatrzonymi terminem „ekologiczny” nie są traktowane inaczej niż zwykłe komercyjne produkty. Konsekwencją tego jest obecność w pozornie tylko ekologicznych kosmetykach szkodliwych związków, takich jak środki powierzchniowo czynne, sztuczne perfumy czy konserwanty.

Minęło kilka dobrych lat od momentu, kiedy wybrałam życie bez chemii. W tym czasie założyłam blog *Zielony Zagonek*, który stał się miejscem, gdzie dzieliłam się radością z udanych eksperymentów i nowych przepisów, syropów na kaszel czy proszku do zmywarki. Pewnego dnia uświadomiłam sobie, że blog przestał być moim prywatnym receptariuszem, a stał się miejscem spotkań kilkudziesięciu tysięcy osób miesięcznie. Ludzi, którzy – podobnie jak ja – byli zmęczeni codziennym czytaniem etykiet, kosztownymi zakupami w sklepach z produktami ekologicznymi, którzy chcieli nadal żyć w zgodzie z naturą, nie popadając przy tym w szaleństwo. Blog każdego dnia odwiedzają tysiące czytelników. To oni swoimi mailami i komentarzami nieustannie potwierdzają, że takie życie jest bardzo proste, a zmiany, o których piszę, są na tyle nieskomplikowane i skuteczne, iż każdy może je wprowadzić. Tak jak ja wielu z nich nie wydaje ani złotówki w sklepie na środki do sprzątania, pielęgnacji urody czy zdrowia. To dla zainteresowanych doskonały sposób na poratowanie domowego budżetu, a przy tym wyraz troski o zdrowie swoje i swoich bliskich. Gdy rozpoczynałam „zagonkową rewolucję”, finanse mojej rodziny nie były w dobrej kondycji, bo musieliśmy zminimalizować wydatki do granic możliwości. Szybko przekonaliśmy się jednak, że choć na pierwszy rzut oka ekologia wydawać się nam może drogą fanaberią, to jeśli nieco zmodyfikujemy nasze do niej podejście, zapomnimy na chwilę o reklamach i przymusie kupowania, odkryjemy, jak dużo potrafimy zrobić sami i jak niewiele czasu i pieniędzy do tego potrzeba.

1. JAK ZNALEŹĆ NA TO WSZYSTKO CZAS?

Na pewno teraz sobie myślisz: „Chciałabym sama piec chleb, robić kosmetyki czy mieć ogródek na balkonie, ale nie mam na to czasu. Jestem tak zabiegana, że po 9 godzinach w pracy mam już dość”. Takie słowa często słyszę od czytelniczek swojego bloga, które pomimo iż chciałyby przestać używać chemii, nie wiedzą, jak wygospodarować odrobinę czasu na te niezbędne do tego zajęcia.

Kilka miesięcy temu tworzyłam kurs internetowy, aby udowodnić innym, jak niewiele czasu potrzeba na zrobienie produktów opartych na naturalnych składnikach, by móc właściwie zadbać o zdrowie. Wtedy wiele osób mówiło podobnie, że nie mają czasu na zioła, na nalewki czy maści, że to zbyt skomplikowane, że ziół mogą używać jedynie specjaliści. Nic bardziej błędnego. Przecież nawet dziś, dodając pietruszkę do rosołu czy pieprz do risotta, jest się w pewien sposób zielarzem.

Wyobraź sobie, że twoje dziecko jest przeziębione. Co robisz? Oczywiście najpierw idziesz do lekarza, później do apteki, często w sezonie jest to wyprawa całodniowa, gdyż w przychodni kolejki można mierzyć na kilometry. Nie wspomnę już, że w poczekalni są dzieciaki z różnymi wirusami, które z łatwością zaatakują osłabiony organizm twojego dziecka. A gdyby tak zrobić to, co robiły dziesiątki pokoleń przed nami, czyli na przykład zamiast sięgać po sztuczne medykamenty, zastosować na przykład staroświecki syrop chrzanowy z miodem, którego wykonanie zajmuje tyle co starcie chrzanu i wymieszanie wszystkich składników?

Podobnie można postępować z chemią gospodarczą. Wyobraź sobie, że idziesz do sklepu kupić środek do mycia toalety, wyprawa samochodem

przez zakorkowane miasto zajmuje ci od kilkunastu do kilkudziesięciu minut, później czekają cię wybieranie, czytanie etykiet, kolejka przy kasie. Nie daj Boże, masz ze sobą dzieci, wtedy cały wypad staje się jeszcze wyprawą surwiwalową, a w koszyku szybko wyląduje miś z półki z zabawkami, którą przypadkowo minęłaś, idąc po ten piekielny płyn do toalet. Teraz pomyśl, że zamiast tego wystarczyłoby wlać do toalety odrobinę octu i olejku herbacianego, który zabija wszystkie bakterie równie skutecznie jak komercyjne środki. W twoim portfelu zostanie o wiele więcej pieniędzy, bo nie wydasz ich na benzynę ani na żadne dodatkowe i zupełnie niepotrzebne produkty. Do tego dzieci nie wyprowadzą cię z równowagi i pewnie jeszcze zyskacie chwilę na wspólną zabawę.

Wracając do wygospodarowania czasu: wielu trenerów, którzy uczą zarządzania nim, sugeruje robienie list. Często są one jednak istnymi listami marzeń. Są na nich rzeczy, których prawdopodobnie nigdy nie zrobimy, a chodząc z kartką papieru, czujemy się jedynie rozczarowani i przytłoczeni, że wciąż tak mało pozycji jest skreślonych, zaś większość tych ostatnich to proste prace niewymagające czasu. Na domiar złego przeważnie to nie na nich nam rzeczywiście zależy. Co więcej, na takich listach ZAWSZE znajdziemy zadania nieukończone. Starając się uporządkować życie i wyrwać z niego więcej czasu dla siebie, zakopujemy się zatem pod długimi listami zadań.

Co zatem zrobić, aby mieć czas i robić to, co naprawdę ważne? Skup się na celu, jaki chcesz osiągnąć.

Jak może ci się to udać, kiedy nie masz czasu nawet na kąpiel? A ostatnią rzeczą, o której myślisz, jest sprzątanie? Zacznij od podstawowej zasady: to nie perfekcja jest twoim celem, lecz czystość. Ta ostatnia jest osiągalna przy niewielkim nakładzie czasu. Wystarczy nawet 20 minut

dziennie ze stoperem w ręku, jeśli działasz zgodnie z planem (szablon i porady znajdziesz w dziale *Dodatki*)!

2. OSZCZĘDZAJMY CZAS, STWÓRZMY WSPÓLNOTĘ

Współcześnie żyjemy w tak zwanych rodzinach nuklearnych, zamknięci i samotni, tylko mama, tata i dziecko. Rodzina jest daleko i widzimy ją zwykle na zdjęciach. Ponieważ zazwyczaj nikt nie pomaga, wytężamy siły do granic możliwości, pracując kilkanaście godzin dziennie, starając się pogodzić bycie mamą, domową kucharką, sprzątaczką i pielęgniarką z pracą etatową w firmie. Dlatego też robienie domowych przetworów, kosmetyków czy produktów ziołowych wydaje się nam niesłychanie skomplikowane, wręcz niewykonalne. Zapominamy o jednym podstawowym fakcie – człowiek jest istotą stadną, społeczną, funkcjonującą w grupie od tysięcy lat. Czytelnicy *Zielonego Zagonka* często mówią, że tęsknią za kontaktem z ludźmi myślącymi podobnie, dlatego na blogu powstała grupa łącząca ludzi z tej samej okolicy czy miasta.

Jednak taką grupę wsparcia można zorganizować nie tylko w świecie wirtualnym. Jeśli zatem masz w swoim otoczeniu choć kilka osób myślących podobnie, jesteś w świetnej sytuacji. Dlaczego? Ponieważ możecie podzielić się obowiązkami, na przykład jedna osoba może zrobić dla wszystkich mydło, inna nalewkę z echinacei, a jeszcze inna może upiec chleb, gdyż i tak robi to co drugi dzień, a włożenie paru dodatkowych bochenków nie jest wielkim kłopotem. W naszym internetowym społeczeństwie przestaliśmy żyć w rzeczywistości, mamy przyjaciół tylko na portalach społecznościowych, staliśmy się samotni, a przecież przejście z wirtualnego świata jest możliwe, choćby za sprawą takiej praktycznej grupy wsparcia – naszej małej kooperatywy.

CO TO JEST KOOPERATYWA?

Mówiąc: kooperatywa, mam na myśli niewielkie zorganizowane grupy wspomagające się wzajemnie. O wiele taniej jest zamówić większą ilość na przykład warzyw dla wszystkich, i nie dość, że cena będzie niższa, to przeważnie skorzystamy jeszcze z darmowej dostawy. Zwyczajnie na kolejnym spotkaniu rozdzielamy zamówienia pomiędzy siebie. Idąc tym tropem, nie powinniśmy się ograniczać wyłącznie do wspólnych poszukiwań żywności. Jeżeli korzystamy z ogólnodostępnych ekologicznych kosmetyków lub sami je wytwarzamy z wcześniej zamówionych składników, podzielmy się tą wiedzą z innymi.

Nawet jeżeli nie należysz do konkretnej grupy, podziel się swoimi doświadczeniami z sąsiadem czy znajomą, a z czasem grono zainteresowanych powiększy się. I kooperatywa gotowa!

Zielony Zagonek wspiera takie inicjatywy i współpracuje z kilkoma kooperatywami z całej Polski. Jeżeli należysz do jakiejś lokalnej społeczności, nieważne, czy jest to Koło Gospodyń Wiejskich czy kółko teatralne, warto w wolnej chwili zwrócić uwagę na takie rozwiązanie.

II. NATURALNIE CZYSTY DOM

1. CZYM JEST PRAWDZIWA CZYSTOŚĆ?

W czasach gdy silny marketing wmówił nam potrzebę zabijania wszelakich bakterii i wirusów, które zadomowiły się w naszych mieszkaniach, ciężko jest wyobrazić sobie dom funkcjonujący bez komercyjnej chemii gospodarczej. Przecież aby zniszczyć „zabójcze” wirusy i bakterie, potrzebna jest ogromna moc, a ta zawarta jest wyłącznie w jaskrawej plastikowej butelce środka wyprodukowanego w wielkiej fabryce przez faceta w fartuchu i masce.

Teraz cię zaszokuję. Od kilku lat w sklepie nie kupiłam ŻADNEGO komercyjnego produktu do sprzątania. Ani płynu do mycia naczyń czy okien, ani proszku do prania, a mimo to w moim domu jest czysto. Co więcej, nie zostałam unicestwiona przez bakterie, a moja rodzina jest zdrowa i bezpieczna. Po kilku latach stosowania domowej chemii nigdy bym nie zamieniła własnoręcznie zrobionych produktów na to, co znajdę w sklepie. Dlaczego? Zróbmy eksperyment. Weź z łazienki pierwszy lepszy środek do czyszczenia toalety. Jest na nim mnóstwo ostrzeżeń, plakietka aż roi się od znaków ostrzegawczych: składniki niebezpieczne dla środowiska, drażniące skórę, drogi oddechowe lub po prostu trujące. Należy również zaznaczyć, że producent przestrzegać nas będzie wyłącznie przed zatruciami, żrącymi substancjami, które podrażniają lub są łatwopalne, nie

odnajdziemy jednak informacji, że substancje te są rakotwórcze, uszkadzają układ odpornościowy i hormonalny. W składzie produktu nie zobaczymy pełnej listy substancji, jakie on zawiera, gdyż informacje te są często chronione prawem patentowym. Ponadto warto wiedzieć, że Unia Europejska wymaga, aby zaznaczyć na etykiecie tylko te znajdujące się na specjalnej liście zawierającej jedynie 45 substancji ze 140 000! (REACH, 2009). Ten ograniczony dostęp do informacji sprawia, że każdego dnia jesteśmy narażeni na działanie substancji, o których istnieniu nawet nie wiemy, a które mogą być po prostu niebezpieczne. Używając komercyjnych środków zabijających bakterie, równocześnie niszczysz zdrowie swoje i swoich bliskich, a na domiar złego w domu hodujesz superbakterie odporne na działanie leków. I pomimo iż wydawać ci się może, że brzmi to może trochę szokująco, tak nie jest.

Pewnie myślisz często, że skoro produkt jest na półce sklepu, to jest bezpieczny. Nic bardziej mylnego. Obecnie na rynku unijnym dostępnych jest ponad 140 000 różnych substancji chemicznych, a każdego roku ta liczba powiększa się o kolejnych 700 nowych pozycji. Co ciekawe, w Unii Europejskiej nie ma jeszcze oficjalnych rejestrów tych substancji. Powstają programy typu REACH, które do 2018 roku mają za zadanie zarejestrować jedynie część (30 000) z tych substancji. Niezbyt ambitne, prawda? Ponadto REACH zajmuje się dopuszczaniem substancji chemicznych do obrotu i zatwierdzaniem najbardziej kancerogennych środków dopóty, dopóki firma je produkująca jest w stanie wykazać społeczne i ekonomiczne korzyści, które przewyższają wady (działania niepożądane) danego produktu (United States Government Accountability Office – GAO, 2007[*]). Obecnie jedynie w przypadku 350 z 2500 najczęściej używanych chemikaliów znane są jakiekolwiek choć trochę miarodajne dane na temat bezpieczeństwa. Okrojone analizy dotyczą 65% substancji, pozostałej

części zaś nie poddano badaniom wcale (Allanou, Hansen i van der Blit, 1999; Global Chemical Outlook – GCO, Program Ochrony Środowiska Narodów Zjednoczonych, 2013**). Należy zaznaczyć, że te z grupy „przebadanej” są najczęściej weryfikowane przez producenta. W Global Chemical Outlook, czyli raporcie wygenerowanym przez Program Ochrony Środowiska Narodów Zjednoczonych z 2013 roku, czytamy: „Pomimo wielu dowodów na szkodliwy wpływ substancji chemicznych zarówno na środowisko, jak i ludzki organizm istnieją ogromne braki w informacji. Spośród setek tysięcy chemikaliów obecnych na rynku jedynie niewielka ich liczba została przebadana pod kątem szkodliwości na zdrowie człowieka oraz środowisko” (GCO, 2013, s. 48).

Skoro powiedziałam już A, to powiem i B. Otóż obecnie nie istnieje żaden rejestr informacji na temat interakcji i skumulowanego wpływu różnych chemikaliów na środowisko i zdrowie człowieka. Kiedy związki chemiczne są testowane pod kątem toksyczności, badane są indywidualnie lub maksymalnie do trzech w kombinacji, nie dokonuje się natomiast analiz oddziaływania kilku substancji naraz (EU 13, 2011). Na co dzień tylko niektóre substancje chemiczne używane są pojedynczo, częściej występują w formie różnych „koktajli” w ramach jednego produktu. Warto też pamiętać, że dodatkowo mieszają się ze sobą różne produkty, bo przecież w ciągu jednego dnia myjemy okna, ścieramy kurz i myjemy podłogę, używamy perfum i dezodorantów, komercyjnych kremów i kosmetyków. Wszystkie te substancje chemiczne mogą wchodzić ze sobą w reakcję. Co więcej, spora grupa chemikaliów, które, jak już wiesz, dostają się do naszego ciała, może pozostawać w nim latami. Kiedy tak sobie w nas tkwią, w naszym ciele przybywa kolejnych substancji chemicznych, pochodzących chociażby z płynu do kąpieli. Przecież wtedy nie jesteśmy w stanie określić, co się stanie na skutek reakcji pomiędzy nowymi

substancjami chemicznym a tymi już obecnymi w naszym organizmie. Przeprowadzenie badań bezpieczeństwa dla takich mieszanek jest wręcz niemożliwe, zwłaszcza że producentom zależy na czasie i szybkim wprowadzeniu nowej substancji na rynek.

W tej sprawie poruszę jeszcze jedną kwestię, mianowicie tę, że naukowcy mogą mówić, iż nie znaleźli dowodów na to, że dana substancja jest niebezpieczna, jednakże brak dowodów nie oznacza, że konkretny związek jest w 100% bezpieczny. Wiemy już o mieszaniu się substancji chemicznych, ale nie mamy pojęcia, w jakim czasie może pojawić się niebezpieczeństwo ich interakcji. Nie zapominajmy też o tym, jak to się ma do tysiącleci życia człowieka na Ziemi. Jaki wpływ na zdrowie mają substancje, które latami odkładają się w naszym tłuszczu, mleku, komórkach?

Dlatego zrezygnowałam z komercyjnej chemii. Nie chcę, aby mój dom, moje zdrowie, moje dzieci były czyimkolwiek poligonem doświadczalnym.

Nasz dom powinien być miejscem gościnnym i bezpiecznym. Tymczasem na przykład przeprowadzone w 1991 roku badania doktora Davida Sterlinga przeczą temu założeniu. Naukowiec przetestował dwie grupy kobiet i zauważył, że te pracujące w domu są narażone na 55% większe ryzyko zachorowania na raka czy przewlekłą chorobę dróg oddechowych niż te pracujące na zewnątrz (Sterling, 1991). Rezultat tych badań doprowadził go do wniosku, że przebywanie w naszych pełnych toksyn domach stało się po prostu groźne dla zdrowia i życia. Warto więc zwrócić uwagę na to, jak często korzystamy z przemysłowych środków chemicznych.

Na następnej stronie znajdziesz informacje o składzie i działaniu kilku substancji najczęściej używanych do produkcji kosmetyków i środków do

czyszczenia, których zdecydowanie należy unikać. Zestawienie to zawiera także krótki opis szkodliwego działania tych związków na nasz organizm.

Jak widać, to głównie konserwanty są najbardziej niebezpieczne dla zdrowia i tak samo jak w przypadku żywności są one najbardziej powszechnym dodatkiem do wielu produktów, których na co dzień używamy.

BUTYLATED HYDROXYANISOLE, (BHA), BUTYLATED HYDROXYTOLUENE

- *zastosowanie:* konserwant
- *gdzie możemy go znaleźć:* kolorowe kosmetyki (cienie do powiek czy szminki do ust), kremy do pielęgnacji skóry, szampony
- *możliwy wpływ na zdrowie (oparty na badaniach zwierząt i ludzi):* rakotwórczy, zapalenie skóry, wysypki, ryzyko wystąpienia wad wrodzonych u dzieci

DIAZOLIDINYL UREA, IMIDAZOLIDINYL UREA

- *zastosowanie:* konserwant
- *gdzie możemy go znaleźć:* kosmetyki i środki do pielęgnacji włosów
- *możliwy wpływ na zdrowie (oparty na badaniach zwierząt i ludzi):* rakotwórczy, alergie skórne

(FRPS)2-BROMO-2-NITROPANE-1, 3-IOL, DIAZOLIDINYL UREA, DMD M HYDANTION, IMIDAZOLIDINYL UREA, QUARTERNIUM 15

- *zastosowanie:* konserwant
- *gdzie możemy go znaleźć:* dezodoranty, tak zwane kosmetyki kolorowe, środki do pielęgnacji skóry i włosów, chusteczki nawilżające dla dzieci

- *możliwy wpływ na zdrowie (oparty na badaniach zwierząt i ludzi):* rakotwórczy, podrażniający drogi oddechowe i skórę, osłabiający odporność organizmu

PARABEN (METHYL-, PROPYL-, BUTYL-, ETHYL-)

- *zastosowanie:* konserwant
- *gdzie możemy go znaleźć:* kosmetyki do ciała, środki do pielęgnacji włosów
- *możliwy wpływ na zdrowie (oparty na badaniach zwierząt i ludzi):* rakotwórczy, alergie skórne, wady wrodzone

PETROLEUM DISTILLATES

- *zastosowanie:* konserwant
- *gdzie możemy go znaleźć:* kosmetyki i środki do pielęgnacji włosów, perfumy, pasty do zębów
- *możliwy wpływ na zdrowie (oparty na badaniach zwierząt i ludzi):* rakotwórczy, toksyczny dla ciała

THIMEROSAL (LUB RTĘĆ)

- *zastosowanie:* konserwant
- *gdzie możemy go znaleźć:* kosmetyki i środki do pielęgnacji włosów, perfumy, pasty do zębów
- *możliwy wpływ na zdrowie (oparty na badaniach zwierząt i ludzi):* wady wrodzone u dzieci, bezpłodność, problemy z koncentracją, autyzm, zwiększone ryzyko poronienia

* **GAO (2007) CHEMICAL REGULATION**: Comparison of U.S. and Recently Enacted European Union Approaches to Protect against the Risks of Toxic Chemicals. United States Government Accountability Office. Dostępny online: http://www.gao.gov/assets/270/265550.pdf; GCO (2013) Global Chemicals Outlook Towards Sound Managment of Chemicals: Trends and changes. Program Ochrony Środowiska Narodów Zjednoczonych. 15 lutego 2013. Dostępny online: http://www.unep.org/chemicalsandwaste/Portals/9/Mainstreaming/GCO/The%20Global%20Chemical%20Outlook_Full%20report_15Feb2013.pdf.

** Jw.

2. CO ZYSKUJESZ, NIE KUPUJĄC W SKLEPIE?

Głównymi argumentami przemawiającymi za używaniem domowych środków czyszczących są ich bezpieczeństwo, prostota i oszczędność. Już wiesz, że toksyny, które znajdują się w produktach przemysłowych, to dla naszego zdrowia i środowiska istna bomba z opóźnionym zapłonem. Komercyjne środki do czyszczenia są niebezpieczne zarówno podczas ich produkcji, kiedy to zanieczyszczają środowisko, niszczą zdrowie pracowników fabryk, jak i podczas użytkowania, kiedy zanieczyszczają twój dom. Co więcej, gdy się skończą, opakowania po nich dodatkowo stanowią zagrożenie dla środowiska.

W Polsce nie ma statystyk, na podstawie których można by wnioskować o liczbie zatruć u dzieci wywołanych środkami chemicznymi. Jednakże istnieją w Unii Europejskiej dane mówiące, że wskutek zatruć toksycznymi substancjami co roku umiera 3000 dzieci do 14 lat (głównie w wieku do 5 lat). Do ponad 90% tych zdarzeń dochodzi w domu (McGregor i inni, 2009). Pozbawione wystarczającej opieki maluchy mogą, przykładowo, wypić płyn do naczyń lub zjeść całą tubkę pasty do zębów czy nawet połknąć środek czyszczący. Oczywiście grozi to poważnym zatruciem, ciężkimi oparzeniami, a nawet śmiercią. Takie zatrucia zdarzają się nader często, a ich ofiary szybko trafiają na szpitalny oddział ratunkowy i na ostry dyżur. Dzieci są ciekawe świata i potrafią otworzyć nawet skomplikowane korki blokujące. Bezpieczeństwo najmłodszych jest dla nas priorytetem, dlatego nie ma sensu bawić się w rosyjską ruletkę, a po prostu zrezygnować z groźnych produktów przemysłowych i wybrać to, co skuteczne i bezpieczne.

Kolejnym atutem domowych środków jest prostota wykonania. Sporządzenie płynu do dezynfekcji blatu zajmuje jedynie kilkanaście sekund – dokładnie tyle, ile wymieszanie wody, octu spirytusowego i olejków eterycznych. A ile czasu zabiera ci wyprawa do sklepu i poszukiwanie odpowiedniego detergentu? Ponadto wystarczy mieć pod ręką jedynie kilka podstawowych składników i przepisów (a nie całą szafkę chemii gospodarczej), z których na bieżąco można przygotować na przykład płyn do mycia naczyń. A czy kiedykolwiek zastanawiałaś się nad tym, ile miesięcznie wydajesz na różnego rodzaju detergenty? Jest to ogromne pole do popisu, gdyż używając „zielonej” chemii gospodarczej, oszczędzasz naprawdę konkretne kwoty pieniędzy. Wytworzenie danej jednostki objętości tego środka stanowi przeważnie jedną dziesiątą ceny komercyjnego odpowiednika.

Tabela na następnej stronie ilustruje średni koszt zakupu poszczególnych środków komercyjnych określanych mianem ekologicznych i wykonania z podstawowych składników w domu specyfików o identycznym działaniu. Ceny produktów przemysłowych mają jedynie charakter orientacyjny, ale i tak różnice są ogromne!

Podane w tabeli ilości nie odzwierciedlają miesięcznego zapotrzebowania na poszczególne składniki, jednak dla większości preparatów są to ilości wystarczające na kilka miesięcy. Nawet jeśli każdy ze specyfików komercyjnych wyszczególnionych w tabeli wystarczy nam na dwa miesiące, to mimo wszystko korzyści, także w postaci oszczędności, okazują się niepomierne.

Środek domowej produkcji	Koszt (średni)	Środek komercyjny typu eko	Koszt
soda oczyszczona	5,50 zł za 1 kg	płyn do mycia naczyń	11 zł za 0,5 l
Ocet	1 zł za 1 l	proszek / płyn do prania	35 zł za 1,5 l
Boraks	6 zł za 1 kg	mleczko do czyszczenia	18 zł za 0,5 l
szare mydło	5 zł za 100 g	płyn do toalet	18 zł za 0,75 l
olejek eteryczny (naturalny)	8 zł za 10 ml	płyn do czyszczenia / odkażania blatów	22 zł za 0,5 l
soda kalcynowana	5 zł za 1 kg	płyn do mycia podłóg	14 zł za 0,5 l
nadwęglan sodu	6,50 zł za 1 kg	płyn do czyszczenia łazienki	16 zł za 0,5 l
gliceryna roślinna	14 zł za 1 l	płyn do płukania tkanin	18 zł za 1 l
Razem	51 zł	razem	166 zł

Nie tylko cena jest tu istotnym czynnikiem. Także różnorodność przepisów na domowe środki sprawia, że nie ma potrzeby korzystania z ich przemysłowych odpowiedników. W twojej głowie może się teraz pojawić pytanie: czy one rzeczywiście są skuteczne? Odpowiedź jest jedna: tak, ponieważ są oparte na prostej chemii, którą zrozumie każdy, a z dobrodziejstw której korzystają też producenci komercyjnych środków. Dlatego też bardzo często to, co można kupić w sklepie, opiera się na przepisie, który przekazywany był z pokolenia na pokolenie. Metody te były skuteczne, gdyż bazowały na skali pH.

3. TROCHĘ BEZPIECZNEJ CHEMII

Wszystkie substancje można usytuować w obrębie skali pH, która obejmuje zakres od kwasowości (0) do zasadowości (14). Produkty z pH wartości około 7 (pH neutralne) są tymi najbardziej bezpiecznymi (choć istnieją wyjątki, jak na przykład sok cytrynowy, którego pH wynosi 1, a który wciąż jest bezpieczny), natomiast te na obu krańcach skali mogą nas poparzyć lub bardzo podrażnić. I tak substancje z pH poniżej 7 to kwasy (ocet, sok cytrynowy dla naszego układu trawiennego, ale również wełna czy jedwab dla naszej skóry), natomiast wszystko powyżej 7 to zasady (soda oczyszczona czy ług). Być może ze szkoły pamiętasz, że zasady i kwasy mogą wejść w reakcję i wzajemnie się neutralizować. I tak soda oczyszczona może zostać użyta do czyszczenia plam pochodzenia kwasowego. Warto też wiedzieć, że jeżeli kwasem podziałamy na kwas, to oczywiste jest, że sprawimy, iż kwasowość danej substancji wzrośnie, w związku z tym jeśli chcemy, aby wełna była miększa, poddajmy ją działaniu octu, w żadnym wypadku sody oczyszczonej, gdyż wełniana tkanina może stać się po prostu twardsza.

Jak zatem można wykorzystać tę wiedzę? Dajmy na to, że dziecko ma na ubraniu plamę niewiadomego pochodzenia, a ty dopiero dziś ją zauważyłaś. Weź papierek lakmusowy i sprawdź pH zabrudzenia. Jeśli się okazało, że plama po namoczeniu i przyłożeniu papierka lakmusowego wskazuje charakter zasadowy, powinna zniknąć, gdy podziałasz na nią octem. W ten sposób usuniesz na przykład starą plamę z trawy! **Podsumowując: wszystkie produkty o charakterze zasadowym (na przykład soda oczyszczona) usuną tłuszcz i nieprzyjemne zapachy oraz ślady po mydle, natomiast te o charakterze kwaśnym (jak ocet czy**

kwasek cytrynowy) pomogą pozbyć się kamienia w łazience i nalotu na kabinie prysznicowej.

4. SKŁADNIKI. GDZIE JE KUPIĆ

Wydawać by się mogło, że ekologiczne środki dostępne na sklepowych półkach są dobrym rozwiązaniem, choć wyraźnie droższym. Na rynku bowiem pojawia się coraz więcej produktów, które mają zielone opakowania, pachną „naturalnie” i wręcz chwalą się certyfikatami potwierdzającymi a to nieprzeprowadzanie testów na zwierzętach, a to bezpieczeństwo dla środowiska czy też pochodzenie z uczciwej sprzedaży (*fair trade*). Tymczasem w Unii Europejskiej nie istnieją żadne przepisy normalizujące użycie określeń „naturalny” ani „ekologiczny” w kontekście produkcji chemicznej czy w przypadku środków do czyszczenia, pieluszek lub kremów. Takie regulacje przyjęto jedynie w przemyśle spożywczym (EU 2012). Dlatego też nie ma się czemu dziwić, że firmy, dostrzegając ogromny potencjał w postaci zwiększającej się grupy świadomych konsumentów, zaczęły coraz głośniej mówić o „naturalności” swoich produktów, choć skład tych ostatnich wcale aż tak naturalny nie jest. Zwłaszcza że obecnie nie ma dokładnych przepisów, które stanowiłyby, czym są składniki naturalne lub pochodzenia naturalnego. Co więcej, choć producenci twierdzą, że składniki są pochodzenia roślinnego, wciąż do składu swoich wyrobów dodają środki powierzchniowo czynne, prawa patentowe zaś sprawiają, że zawartość gotowego produktu i tak jest dla konsumenta wielką tajemnicą. Powstają co prawda dobre inicjatywy alternatywne, jak na przykład EU-Ecolabel, lecz pozostaje jeden problem – cena. I to niebagatelna, bowiem 1 l tego środka do mycia podłóg kosztuje około 28 zł! Czy świat zwariował? A przecież wystarczy szklanka octu i kilka kropli olejku eterycznego. Dlatego warto zapoznać się dokładnie

z substancjami użytymi do produkcji domowych środków czystości, które powinny znaleźć się w szafce z naturalną chemią gospodarczą.

Podstawowe produkty to:

Produkt	Działanie
ocet spirytusowy	Ma działanie antybakteryjne, które nasila się wraz ze wzrostem jego temperatury, ponadto rozpuszcza minerały zawarte w twardej wodzie oraz tłuszcz; zapach octu spirytusowego szybko wietrzeje.
sok cytrynowy	Ma działanie antybakteryjne i usuwa tłuszcz. Ponadto delikatnie wybiela, dzięki czemu może pomóc przy usuwaniu plam z ubrań; znakomicie nadaje się do czyszczenia podłóg (nawet drewnianych), rozcieńczony z wodą w proporcji 50:50.
soda oczyszczona (spożywcza)	Doskonale pochłania różne zapachy i ma delikatne działanie ścierne.
soda kalcynowana	Usuwa wosk, tłuszcz, brud, plamy i pleśń, odświeża.
sól kamienna i sól Epsom (siarczan magnezu)	Mają delikatne właściwości ścierne.
gliceryna roślinna	Jest niezastąpiona przy usuwaniu plam.
woda utleniona	Ma działanie antybakteryjne, odkażające oraz wybielające.
Boraks	Naturalnie występujący minerał, który ma działanie ścierające, odświeżające, zmiękczające wodę, odkażające, ponadto usuwa plamy z rdzy oraz pleśń, jest również środkiem owadobójczym. Jego toksyczność jest taka sama jak soli kuchennej, jedynie jego duże ilości mogą być niebezpieczne dla zdrowia człowieka (Romanowski, 2011); mimo to boraks przechowujmy z dala od dzieci, używajmy rękawic podczas jego stosowania i starajmy się go nie wdychać podczas mieszania, gdyż znane są przypadki podrażnienia błony śluzowej.

szare mydło	Ten świetny substytut komercyjnych detergentów obecnie dość trudno jest kupić, dlatego należy przyglądać się składowi zwykłego szarego nieperfumowanego mydła. Dobre mydło można znaleźć w drogeriach pod nazwą „*washing soap*” lub „płatki mydlane”. Alternatywnie, jeśli nie masz dostępu do mydła nieperfumowanego, wybierz jakiekolwiek, które będzie miało szary, lekko brązowy kolor.
wódka lub spirytus, czyli alkohol etylowy	Cechują się mniejszą toksycznością niż inne alkohole, takie jak metanol, glikol etylenowy czy dietylenowy, stanowią składnik powszechnie używanych komercyjnych środków czystości.
naturalne olejki eteryczne	Mają bardzo wiele właściwości: od bakteriobójczych, poprzez odkażające, po wirusobójcze i grzybobójcze. Olejki eteryczne są światłoczułe, dlatego powinny być przechowywane w nieprzezroczystej, szczelnie zamkniętej buteleczce, w chłodnym miejscu lub w temperaturze pokojowej. Mogą być wtedy wykorzystywane przez wiele lat, z wyjątkiem olejków z sosny czy cytrusów, które po roku wietrzeją. Większość olejków wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, antyseptyczne i przeciwwirusowe. Ja w swoim domu stosuję jedynie kilka najskuteczniejszych z nich, czyli olejek lawendowy, herbaciany, miętowy, eukaliptusowy, sosnowy oraz z drzewa herbacianego, również olejek pomarańczowy i cytrynowy (ponieważ olejki z cytrusów mają właściwości oczyszczania z tłuszczów).

Wiele składników użytych do sporządzania przepisów znajdziecie w sklepie spożywczym, sklepach zielarskich, w internecie lub na blogu. Wybór pozostawiam wam. Tylko pamiętajcie: w sklepie spożywczym można kupić niewielką porcję sody oczyszczonej, zaś w sklepie internetowym czy na aukcjach internetowych są to większe ilości, na przykład 1 kg (za cenę niższą od tej w sklepie). Warto też poszukać

większych opakowań octu, dzięki czemu mamy mniej śmieci i chronimy środowisko.

5. SPRAWDZONE ŚRODKI, KTÓRYMI WYSPRZĄTASZ CAŁY DOM

Sprzątanie domu nie musi kojarzyć nam się z półkami uginającymi się od chemii gospodarczej, wystarczy mieć pod ręką kilka podstawowych składników, aby wyczarować setki przepisów, dzięki którym poradzimy sobie ze wszystkimi trudnościami powstałymi podczas sprzątania. Każdego dnia dostaję dziesiątki wiadomości od czytelników książek, którzy przetestowali przepisy i są zaskoczeni ich skutecznością, a także prostotą wykonania. Bardzo często piszą, że „uszczuplenie" zawartości szafki z chemią gospodarczą wiązało się ze zmniejszeniem reakcji alergicznych ich dziecka czy też ustąpieniem uporczywego bólu głowy. To niesamowite, co mogą zdziałać **soda**, **ocet i mydło**. Poniżej znajdziesz przepisy, dzięki którym będziesz w stanie rozpocząć swoją przygodę z naturalną chemią do sprzątania, a to jedynie niektóre możliwości tak zwanych zielonych środków czyszczących.

ZASADY UŻYWANIA I SPORZĄDZANIA ŚRODKÓW DO CZYSZCZENIA

- Nie używaj sody oczyszczonej na wyrobach z pleksi czy plastiku, gdyż ta je porysuje.
- Używaj gorącej wody, jeśli chcesz rozpuścić w niej boraks lub sodę oczyszczoną.
- Jeśli masz twardą wodę, unikaj mydła, gdyż pozostawia ślady na praniu i w urządzeniach (alternatywnie upewnij się, że masz pod ręką ocet, aby usunąć pozostałości po mydle).

- Białe ślady powstałe w wyniku stosowania sody oczyszczonej i kalcynowanej wynikają z użycia zbyt dużej ich ilości. Dlatego pamiętaj, że na 1 szklankę wody wystarczy 1/2 łyżeczki sody.

PROSTE PRZEPISY

mydło w płynie

Zanim przystąpisz do przygotowywania swoich domowych środków czystości, zrób najprostszy z nich:

mydło w płynie.

250 ml gorącej wody
25 g szarego mydła

◊ ◊ ◊

1. Kostkę mydła pokrój nożem lub zetrzyj na tarce na drobne kawałeczki i wsyp do słoika / miski.
2. Następnie zalej wszystko gorącą wodą, jako że szare mydło jest zrobione z naturalnych tłuszczy i powinno się od razu rozpuścić. Na dnie słoika / miski mogą osiąść drobinki mydła, jednak po 15–20 minutach mydło powinno się już rozpuścić całkowicie.
3. GOTOWE! Masz już własne mydło w płynie, teraz pozostaw je w słoiku / misce na 2–5 dni i możesz go używać.

UWAGI:

1. Kiedy wszystko ostygnie, otrzymamy galaretowatą substancję, która z czasem może podejść wodą bądź też jej powierzchnia może stwardnieć, ale pamiętaj, że wystarczy wszystko wymieszać trzepaczką i mydło znów będzie gotowe do użycia.

2. Jeśli chcesz otrzymać rzadsze mydło, to po prostu dolej do niego tyle gorącej wody, by uzyskać żądaną konsystencję.

W KUCHNI

pomarańczowo-goździkowy płyn do naczyń

250 ml

Ten płyn do naczyń pachnie świętami, zaś użyte olejki eteryczne świetnie sprawdzą się w walce z tłuszczem oraz drobnoustrojami.

1 szklanka mydła w płynie
25 kropli olejku pomarańczowego
7 kropli olejku goździkowego

◊ ◊ ◊

Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą i przelej je do pojemnika z pompką.

UŻYCIE: Płyn dodaj do komory z brudnymi naczyniami, około 4 przyciśnięć pompki na komorę, i rozpocznij mycie naczyń.

PRZECHOWYWANIE: Płyn może stać w kuchni nawet przez 6 miesięcy.

EKOLOGICZNE MYCIE NACZYŃ

Zanim przystąpisz do mycia naczyń, posegreguj je przy zlewie. Rozpocznij mycie naczyń od szkła i sztućców, później umyj talerze, a na końcu garnki. Pamiętaj, aby pozbyć się tłuszczu

z patelni czy innego naczynia za pomocą szpatułki lub ręcznika papierowego, zanim włożysz je do wody.

cytrynowy proszek do zmywarki

24 załadunki

Nierzadko zapominamy o tym, że środki chemiczne użyte podczas mycia naczyń muszą być bardzo dobrze wypłukane, bo w przeciwnym razie zamiast w kanalizacji lądują one… w nas.

2 szklanki sody oczyszczonej
1 szklanka nadwęglanu
1 szklanka soli kuchennej
kwasek cytrynowy
15 kropli olejku cytrynowego
15 kropli olejku miętowego

◊ ◊ ◊

PRZYGOTOWANIE: Wymieszaj w dużej misce wszystkie składniki (z wyjątkiem kwasku cytrynowego).

UŻYCIE: Dwie czubate łyżki domowego „detergentu” dodaj na jedno mycie w zmywarce. Proszek wystarczy rozsypać na dnie zmywarki przed uruchomieniem cyklu. Pamiętaj, aby uzupełnić sól w zmywarce. Dodatkowo do kasetki na tabletkę wsyp jedną łyżkę kwasku cytrynowego.

PRZECHOWYWANIE: Proszek należy przechowywać w szczelnie zakręconym pojemniku niewystawionym na działanie promieni słonecznych, gdyż zawiera olejki eteryczne.

środek do czyszczenia tłustego okapu

Na okapie często gromadzi się tłusty nalot, który jest ciężko usunąć, jeśli się go nie czyści regularnie. Sprawdź mój sposób na brudny okap. Możesz także zastosować go, by wyczyścić tłuste pokrętła kuchenki.

1/2 szklanki oleju słonecznikowego

◊ ◊ ◊

UŻYCIE: Nałóż olej na szmatkę. Wytrzyj okap zwilżoną szmatką z góry na dół, równocześnie ściągając brud z okapu.

PRZECHOWYWANIE: Sprawdź datę przydatności na etykiecie pojemnika z olejem słonecznikowym.

sosnowy płyn do mycia podłóg w kuchni

na 1 mycie

Ten roztwór również wspaniale nabłyszcza wszystkie elementy wyposażenia wykonane ze stali nierdzewnej.

5 l gorącej wody
2 łyżki mydła w płynie
10 kropli olejku sosnowego
8 kropli olejku cyprysowego

◊ ◊ ◊

PRZYGOTOWANIE: Wymieszaj wszystkie składniki w wiadrze.

UŻYCIE: Namocz mop w wodzie i odciśnij z jej nadmiaru. Podłogę czyść małymi sekcjami, często przepłukując mop w wodzie.

PRZECHOWYWANIE: Roztwór można przechowywać do 6 miesięcy w szczelnie zamkniętym pojemniku.

PORADA: Zamiast olejku sosnowego i cyprysowego możesz użyć kombinacji rozmarynu i geranium.

W CAŁYM DOMU

pomarańczowo-lawendowe szmatki do czyszczenia mebli

na 24 szmatki

24 szmatki (na przykład z pieluchy pociętej na kawałeczki 20 cm × 20 cm)
2 szklanki wody destylowanej
1/4 szklanki octu spirytusowego
5 kropli olejku cytrynowego
5 kropli olejku lawendowego

◊ ◊ ◊

PRZYGOTOWANIE: Wymieszaj wszystkie składniki, a następnie przelej do szerokiego słoika. Szmatki ułóż jedna na drugiej i zwiń, po czym ulokuj w słoiku. Zakręć przykrywkę i wszystko dobrze wymieszaj. Niech szmatki wchłoną płyn; jego nadmiar wylej.

UŻYCIE: Wyjmij szmatkę z pojemnika i odciśnij z nadmiaru płynu. Przed zastosowaniem do mebli politurowanych sprawdź na małej powierzchni, czy politura dobrze znosi takie czyszczenie. Dopiero przetrzyj nią meble.

PRZECHOWYWANIE: Szmatki przechowuj do 3 miesięcy w szczelnie zamkniętym pojemniku.

PORADA: Zamiast szmatek możesz zrobić aerozol. W tym celu przelej wszystko do butelki z atomizerem i spryskuj szmatkę podczas mycia mebli.

cytrynowy nabłyszczacz do mebli

400 ml

1 szklanka oliwy z oliwek
1/2 szklanki soku cytrynowego
15 kropli olejku cytrynowego lub pomarańczowego (opcjonalnie)

◊ ◊ ◊

PRZYGOTOWANIE: Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą i umieść w butelce z atomizerem.

UŻYCIE: Przed użyciem dobrze wstrząśnij, następnie delikatnie spryskaj drewno i wypoleruj je za pomocą miękkiej szmatki.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj do 3 tygodni w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku.

PORADA: Aby usunąć okrągłe ślady po szklankach wywołane przez kondensację, warto plamę skropić kilkoma kroplami olejku miętowego (ewentualnie oliwą z oliwek) i na jakiś czas pozostawić środek na powierzchni. Następnie za pomocą miękkiej szmatki usunąć nadmiar środka i wypolerować drewno.

dezodorant do dywanów

na 1 zastosowanie

Często podłogi naszych domów i mieszkań zdobią dywany, jednak te w pokojach dziecięcych są poddawane różnym eksperymentom w wykonaniu naszych pociech. Dlatego warto czasem mieć pod ręką ten rekomendowany przeze mnie odświeżacz. Mieszanka olejków sprawia również, że dzieciaki będą ciut spokojniejsze i mniej rozbiegane.

1/2 szklanki sody oczyszczonej
1/2 szklanki boraksu
1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
10 kropli olejku lawendowego
5 kropli olejku z melisy

◊ ◊ ◊

PRZYGOTOWANIE: W słoiku wymieszaj ze sobą wszystkie suche składniki, pod koniec mieszania dodaj olejki eteryczne, zamknij słoik i dobrze wstrząśnij, aby pozbyć się wszelkich grudek. Następnie zrób dziurki w wieczku za pomocą wiertarki lub gwoździa i młotka.

UŻYCIE: Posyp równomiernie dywan proszkiem i pozostaw na całą noc, a rano odkurz (można też dywan wytrzepać).

PRZECHOWYWANIE: Przyrządzaj w miarę potrzeb na bieżąco.

PORADA: Środek możesz także wykorzystać do czyszczenia materacyka po nocnej niespodziance.

W ŁAZIENCE I PRALNI

na kamień i osad w toalecie

na 1 zastosowanie

Jeśli nasz wodociąg dostarcza nam twardej wody, bardzo często we wnętrzu toalety obserwujemy zbierający się żółtawy osad. Aby się go pozbyć, wypróbuj poniższy przepis.

1 szklanka octu spirytusowego
10 kropli olejku cytrynowego

◊ ◊ ◊

PRZYGOTOWANIE: W szklance wymieszaj ze sobą składniki.

UŻYCIE: Wlej miksturę do toalety, rozprowadź po wnętrzu muszli za pomocą szczotki toaletowej. Pozostaw na mniej więcej 2 godziny (lub dłużej, jeśli w toalecie jest więcej osadu). Na końcu spłucz. Powtarzaj zabieg prewencyjnie raz w tygodniu.

PRZECHOWYWANIE: Najlepiej przyrządzać środek w miarę potrzeb na bieżąco.

mleczko do czyszczenia płytek, umywalki i wanny

250 ml

Środek nie niszczy kamiennych płytek.

3/4 szklanki sody oczyszczonej
1/4 szklanki mydła w płynie
1 łyżka wody

◊ ◊ ◊

PRZYGOTOWANIE: Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki, tak aby uzyskać konsystencję gęstego mleczka, a nawet pasty.

UŻYCIE: Niewielką ilość mleczka nałóż na szmatkę i wymyj brudne powierzchnie.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj do 6 miesięcy w szczelnie zamkniętym pojemniku.

PORADA: Pasty tej możesz użyć również do czyszczenia fug.

lawendowy proszek do prania

na 43 prania

1/2 kostki szarego mydła (150 g)
1 szklanka boraksu
1 szklanka sody kalcynowanej
1/2 szklanki nadwęglanu sodu
15 kropli olejku lawendowego

◊ ◊ ◊

PRZYGOTOWANIE: Zetrzyj mydło na tarce o drobnych oczkach lub posiekaj na drobne kawałki i zmiksuj w robocie kuchennym. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.

UŻYCIE: Do prania odzieży delikatnie zabrudzonej użyj 1 łyżkę proszku, a do brudnej – 2 łyżki.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj do 6 miesięcy w szczelnie zamkniętym pojemniku.

PORADA: Zamiast lawendy możesz użyć cytryny i goździków lub mięty i eukaliptusa. Pamiętaj, że jeśli masz twardą wodę, konieczne będzie dodanie naturalnego zmiękczacza do tkanin.

miętowy zmiękczacz do prania

na 32 prania

4 l octu spirytusowego
20 kropli olejku miętowego

◊ ◊ ◊

PRZYGOTOWANIE: Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.

UŻYCIE: Do prania dodaj od 1/2 do 1 szklanki płynu.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj do 6 miesięcy w szczelnie zamkniętym pojemniku.

PORADA: Możesz również wypróbować kombinację olejków jaśminowego i ylang-ylang lub też z geranium i neroli (kwiatów pomarańczy).

środek do odkażania powierzchni

250 ml

Jak z pewnością wiesz, nie sterylność, lecz czystość powinna być twoim priorytetem, jednak kiedy w kuchni przyrządzasz mięso, warto zdezynfekować otoczenie, aby uniknąć ryzyka rozwoju patogenów.

1/4 szklanki octu spirytusowego
1 szklanka wody destylowanej
20 kropli olejku z drzewa herbacianego
15 kropli olejku cytrynowego, grejpfrutowego lub pomarańczowego

◊ ◊ ◊

PRZYGOTOWANIE: Wymieszaj wszystkie składniki w butelce z atomizerem.

UŻYCIE: Spryskaj płynem powierzchnię, którą chcesz wyczyścić. Odczekaj 15 minut, a następnie zetrzyj suchą czystą szmatką.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj do miesiąca w ciemnym miejscu.

ZAPAMIĘTAJ: Obecnie bardzo ciężko jest kupić dobre i wystarczająco chłonne szmatki kuchenne. Świetnym, a równocześnie wydajnym zamiennikiem będą szmatki konopne lub po prostu pieluchy.

III. LUBIĘ PORZĄDEK, NIE CIERPIĘ SPRZĄTAĆ

Mam trójkę dzieci, minigospodarstwo rolne i pełnoetatową pracę w charakterze blogerki. Ciężko było mi wszystko ogarnąć i pogodzić dopóty, dopóki nie stworzyłam własnych systemów sensownego zarządzania czasem, z których teraz korzystają mamy z całej Polski. Ponieważ, przyznam się bez bicia, nigdy nie lubiłam sprzątać, to gdy już musiałam to robić, miałam wrażenie, że marnuję czas. A już kiedy pojawiły się dzieciaki, wydawało się, że zajęcie to wręcz nie ma końca. Każdego dnia kilkakrotne: mycie, zamiatanie, przecieranie, pranie, rozwieszanie, składanie, mycie itd. Czy bycie mamą to synonim bycia sprzątaczką? Oczywiście, że nie! Należy tylko wiedzieć, jak zarządzać czasem, by stać się bezstresową mamą.

Jednak wróćmy do sprzątania i zastanówmy się spokojnie, co zajmuje nam najwięcej czasu. Czy jest to porządkowanie wysypujących się z szafy ubrań, zwłaszcza skarpetek, zabawek dzieci, czy nieustanny bałagan w kuchni. Nie przejmuj się, nie tylko ty masz problem ze sprzątaniem, są nas dziesiątki tysięcy, jeśli nie miliony. Człowiek XXI wieku jest poniekąd skazany na rozgardiasz, mniejszy lub większy. Co więcej, nawet sprzątaczka nie jest ci w stanie zapewnić porządku, o którym marzysz. Dlaczego porządek zepchnęłam w strefę marzeń? Wprawdzie nasz umysł i nasza dusza domagają się harmonii i czystości, jednak jest to niesłychanie

trudne do osiągnięcia, kiedy mamy w domu sporo gratów. Tak, gratów, bibelotów, łachów, figurek i innych szpargałów. Tutaj ujawnia się nasza druga natura: zbieractwo i brak asertywności, by powiedzieć NIE, kiedy daleka ciotka wciska nam do ręki paskudny obrazek z kwiatkiem „idealnym” do naszego mieszkania. Na półkach, w szufladach trzymamy setki rzeczy, których nie używamy, dziesiątki ubrań, których nie nosimy, co więcej, ciągle coś kupujemy. Zamiast cieszyć się życiem, spędzamy całe dnie na sprzątaniu, przecieraniu, składaniu, przekładaniu, dbaniu o rzeczy. To one ciągle upadają, kurzą się i brudzą, muszą być prane, prasowane. Często dziwnym trafem znajdują się w salonie na stole i sprawiają, że nasz dom staje się jednym wielkim śmietniskiem. W naszych domach brak prostoty. Dawniej skupiano się na użyteczności, estetyce i jakości. Dziś nasze domy – wskutek ekspansji reklamy w mediach (w telewizji, czasopismach, internecie) i dostępności tanich masowych produktów w sklepach z tak zwanym wyposażeniem wnętrz – stały się śmietnikiem, zbieraniną nie tylko mebli, ale i poduszek, zegarków czy innych zbędnych gadżetów. Dawniej przeciętny człowiek miał w domu kilkadziesiąt przedmiotów, dziś jest ich kilka tysięcy! Kilka tysięcy rzeczy, wokół których musimy niemal biegać, jeśli nie dzisiaj, to jutro podczas generalnych porządków. Co więcej, zaczęto postrzegać takie zagracone pomieszczenia jako przytulne, niektórzy wolą bowiem mieć mieszkania urządzone, przykładowo, wręcz jak te z katalogu firmy IKEA, a nie jak nieprzeładowany dom.

1. TRIKI UŁATWIAJĄCE SPRZĄTANIE

Poniżej przedstawiam moją listę **10 trików ułatwiających sprzątanie. Najważniejszy jest pierwszy punkt**, bez niego nie uda ci się zapanować nad rzeczami w swoim otoczeniu.

1. **Pozbądź się niepotrzebnych przedmiotów: książek, których nie czytasz, czy sokowirówki, której ostatni raz używałaś dwa lata temu. Spójrz na każdą rzecz i zastanów się, czy jej rzeczywiście używasz. Potem zatrzymaj lub oddaj.**

> Triki dostępne w dziale DODATKI na końcu książki i do druku pod adresem www.zielonyzagonek.pl/wyrzuc-chemie.

2. Sprzątaj zaraz po obiedzie. Bardzo często po zjedzeniu posiłku chcemy wypocząć i się zrelaksować. Jednakże cały proces sprzątania bezpośrednio po posiłku zajmie tylko kilkanaście minut, a sprawi, że nie będziesz musiała szorować przyschniętych talerzy ani zdrapywać okruszków przylepionych do podłogi. Po zakończeniu posiłku niech każdy odniesie talerz do kuchni, zetrze z niego resztki ręcznikiem papierowym i włoży naczynie do zmywarki lub umyje po sobie. Niech każdy z domowników pomoże nawet w minimalny sposób, chociażby odsuwając krzesła od stołu, aby pod nim pozamiatać.
3. Wieczorem po kolacji zmyj naczynia lub włóż do zmywarki. Zrób z tego rytuał, pozycję obowiązkową na liście wieczornej. Dlaczego?

Następnego dnia, wchodząc do kuchni, nie będziesz poirytowana panującym w niej chaosem, czysty zlew ma naprawdę ogromną moc.

4. Miej kanciapę. Kanciapa to miejsce zamknięte dla innych, gdzie możesz tymczasowo przechowywać szpargały dopóty, dopóki ich nie posegregujesz (dokonuj segregacji raz w tygodniu). Jeśli masz mało miejsca, możesz w tym celu wykorzystać wiklinowy kosz lub jedną szufladę w komodzie.
5. Każdego wieczoru, zanim pójdziesz spać, udaj się do pokoju dziennego i pozbieraj rzeczy, które nie powinny się tam znajdować.
6. Ogranicz liczbę środków czyszczących do absolutnego minimum. Podobnie zrób z kosmetykami. Dzięki temu oszczędzisz czas, pieniądze i zdrowie oraz miejsce w łazience.
7. Jeśli mieszkasz w domu z dziećmi, rób pranie codziennie, gdy tylko widzisz, że pojawiły się kolejne sterty brudnych ubrań. Dzięki temu łazienka nie będzie wyglądać jak szlak górski.
8. Skup się na źródle bałaganu i jego przyczynie. Po usunięciu niepotrzebnych przedmiotów pora na ergonomię sprzątania. Kiedy nasze mieszkanie nie jest już zagracone figurkami, dziesiątkami zbędnych książek czy zastawami, których nigdy nie używamy, nadszedł czas nauczyć się odkładać rzeczy na miejsce. Zastanów się, dlaczego pranie jest jeszcze nierozwieszone. Może dlatego, że aby je wyciągnąć z pralki, należy się schylić, pod ręką zawsze brakuje pojemnika na mokre rzeczy, trzeba iść na zewnątrz, aby je rozwiesić lub też suszarka do rozwieszania jest chwiejna i powinno się wszystko ostrożnie na niej układać? Może zaniósłszy pranie do suszarki elektrycznej, musisz znów pójść do łazienki, aby opróżnić pojemnik na wodę, następnie udać się do kuchni, aby usunąć brud z filtra? Czyż nie byłoby łatwiej, gdyby nasza przestrzeń była zaplanowana bardziej funkcjonalnie? Planując ją,

nie myślmy o kolejnych sprzętach do kupienia, ale o zadaniach do wykonania. Logiczne zaplanowanie przestrzeni sprawi, że zyskasz czas i z łatwością zapanujesz nad rzeczami w swoim domu.

9. W sprzątaniu liczy się strategia lokowania przedmiotów. Główną jej zasadą jest przechowywanie przedmiotów w miejscu ich użycia. Przykładowo, zaczynając od najbardziej logicznych, szczoteczkę do zębów trzymasz w łazience, ale jeśli robisz sobie manicure w pokoju dziennym, bo jest tam lepsze światło, to po co chować przybornik do szafki w łazience? Nie lepiej byłoby mieć koło sofy szafkę na takie właśnie rzeczy? Jeśli jesteś zmarzluchem i każdego wieczoru musisz przykryć się kocem, to zamiast wędrować po ten koc do sypialni, miej go na sofie, na której wypoczywasz. Działa to jednak i w drugą stronę: jeśli masz na sofie koc, którego nigdy nie używasz, to nie ma potrzeby, aby tam leżał. W takim podejściu liczy się umiejętność obserwacji.
10. Ustal grafik sprzątania. Jeśli będziesz go mieć pod ręką, sprzątanie może ci zająć jedynie 20 minut dziennie. Mając zrobiony tygodniowy plan, unikniesz czasochłonnych generalnych porządków. PORADA: Warto mieć ustawiony stoper na te 20 minut, dzięki czemu będziesz pracować wydajniej.

CODZIENNE PORZĄDKI

Postaraj się do tych codziennych czynności włączyć całą rodzinę, również dzieci, nawet te młodsze. Niech mają w zasięgu rączek miotłę albo zmiotkę i szufelkę, aby mogły po sobie posprzątać, czy też szmatkę, aby zetrzeć rozlaną wodę.

1. Uporządkuj pocztę, zabawki, ubrania. Na przykład wyrzuć reklamy, które trafiły do twojej skrzynki na listy, przypnij rachunek do

uregulowania na tablicy z „ogłoszeniami”, odłóż pranie na miejsce.
2. Zamieć podłogi lub odkurz dywany, jeśli je masz.
3. Zrób pranie (przynajmniej jedno dziennie). Jak już wspomniałam w poprzednim podrozdziale, jest to ważne, zwłaszcza gdy masz dzieci. Brudną odzież trzeba wyprać, a następnie wysuszyć, złożyć i poukładać w szafkach.
4. Przynajmniej raz dziennie postaraj się przetrzeć blaty w kuchni oraz meble w łazience czy pokoju dziennym. Z tego ostatniego każdego wieczoru zabierz rzeczy, które nie powinny się w nim znajdować.
5. Zanim pójdziesz spać, upewnij się, że w zlewozmywaku nie ma brudnych naczyń, a kuchnia jest czysta.

RAZ W TYGODNIU

W rozdziale *Dodatki* na końcu książki znajdziesz listę kontrolną, która pomoże ci utrzymać w ryzach cotygodniowe zadania.

Proponuję, przykładowo, następujący plan zadań porządkowych na kolejne dni tygodnia:

1. **Poniedziałek:** Ścieranie kurzu – zajmie to maksymalnie 20 minut.
2. **Wtorek:** Generalne odkurzanie mieszkania. Mimo że codziennie zamiatamy, tego dnia skupmy się na tym, aby odkurzyć listwy przypodłogowe i inne trudno dostępne zakamarki. Jeśli mamy w domu dywany, warto najpierw przesunąć końcówką odkurzacza w poprzek dywanu, a następnie wzdłuż (czyli odkurzamy dywan dwa razy), aby pozbyć się brudu, który przylega do włókien.
3. **Środa:** Myjemy podłogi.
4. **Czwartek:** Czyścimy łazienkę wraz z podłogą. Myjemy blaty, brodzik lub wannę, lustra, toaletę oraz zasłony prysznica lub kabinę

prysznicową.

5. **Piątek:** Pierzemy pościel i ręczniki.
6. **Sobota:** Nadrabiamy czynności, o których zapomnieliśmy w ciągu tygodnia.
7. **Niedziela:** Spędzamy czas z rodziną, przy czym nie zapominamy o codziennym planie sprzątania (zamiatanie, pranie, uporządkowanie i przetarcie blatów).

> Pobierz listę kontrolną, którą możesz powiesić na lodówce (www.zielonyzagonek.pl/wyrzuc-chemie, lista jest też dostępna w dziale DODATKI na końcu książki).

2. JAK USUNĄĆ Z DOMU NIEPOTRZEBNE RZECZY?

1. Jeśli przynosisz coś nowego do domu, postaraj się w tym samym czasie usunąć z niego jedną rzecz.
2. Powszechnym miejscem, gdzie lubimy gromadzić rzeczy, jest nasza garderoba. Oto złota zasada: jeśli przez rok czegoś na siebie nie włożyliśmy, nadszedł czas, aby się tego pozbyć. Nie mówię tutaj o ciuchach pamiątkowych (jak chociażby suknia ślubna), ale raczej o spodniach, do których trzeba schudnąć, czy o nigdy nienoszonej wiatrówce. Jeśli nie zamierzasz czegoś włożyć latem, a przyda ci się zimą, warto wynieść tę rzecz na strych lub do magazynku i wyciągnąć, kiedy będzie potrzebna.
3. Nie zapomnij o pozbyciu się szpargałów z półek i szafek. Zadaj sobie pytanie, czy ten toster musi stać na blacie lub czy te pucharki, używane wyłącznie, kiedy przychodzą goście, muszą koniecznie zajmować tę półkę. Postaraj się podzielić wszystkie otaczające cię rzeczy na kilka kategorii:

    a. „Nie pamiętam, kiedy ostatni raz używałam tej rzeczy” – jest to równoznaczne z oddaniem (czyli pozbyciem się) jej lub przynajmniej wyniesieniem na strych.
    b. „Wydaje mi się, że używałam tej rzeczy w tym roku” – to stwierdzenie jest równoważne z wyniesieniem danej rzeczy na strych lub do magazynku, chyba że masz tyle wolnej przestrzeni, iż możesz ową rzecz ukryć w miejscu, gdzie nie będzie się kurzyć.

c. „Używam tej rzeczy raz na jakiś czas” – jest to przedmiot, który warto zatrzymać w danym pomieszczeniu, jednak nie na wierzchu, lecz schowany w szafce lub szufladzie.
d. „Używam tej rzeczy na co dzień, nie wyobrażam sobie życia bez niej” – tego typu rzeczy mogą stać na półce czy blacie.

4. Podczas oczyszczania każdego pomieszczenia ze szpargałów zacznij od podłogi i miej przy sobie trzy kartonowe pudła. Jedno, w którym znajdą się rzeczy do oddania, drugie – na rzeczy, które chcesz wynieść i jeszcze zatrzymać, i trzecie, do którego powędrują rzeczy do segregacji i wyrzucenia.

IV. ZRÓB NATURALNE KOSMETYKI WE WŁASNEJ KUCHNI

1. CO SERWUJESZ SWOJEMU CIAŁU I JAKI TO MA WPŁYW NA TWOJE ZDROWIE

O wpływie chemii drogeryjnej na nasze zdrowie oraz troszkę o budowie skóry i o podstawowych zasadach wchłaniania.

Już wiesz, ile chemii znajduje się w produktach do sprzątania, teraz nadszedł czas, aby przyjrzeć się kosmetykom. Skóra jest największym narządem naszego ciała. Pełni funkcję ochronną przed chorobami, bakteriami, zanieczyszczeniami, temperaturą czy światłem i innymi zewnętrznymi czynnikami. Ponadto reguluje temperaturę i wilgotność naszego organizmu, jak również odbiera bodźce zewnętrzne i wewnętrzne, alarmując o sytuacjach niebezpiecznych lub po prostu informując, że jest zimno. Czy jednak kiedykolwiek zastanawiałaś się, co się dzieje z kremem, który codziennie nakładasz na swoją twarz? Czy on rzeczywiście pomoże poprawić urodę? Producenci obiecują, że dzięki nowoczesnym kosmetykom będziesz piękna, choć coraz więcej naukowców ostrzega przed długoterminowymi efektami ich stosowania, jak na przykład: zapalenia i podrażnienia skóry, oczu i dróg oddechowych, alergie, astma, zakłócenia czynności układu nerwowego i odpornościowego, poważne

wady wrodzone i uszkodzenia płodu, problemy hormonalne czy nawet nowotwory.

Nikogo to jednak nie zniechęca i każdego dnia setki tysięcy substancji chemicznych, które mogą być użyte do tworzenia kosmetyków, są wklepywane w skórę przez ludzi na całym świecie. Każda z tych substancji ma wpływ na nas, na dzieci w łonie matki, a także na środowisko.

Obecnie na rynku pojawiły się kosmetyki zawierające substancje wyprodukowane przez nanotechnologię, technikę umożliwiającą stworzenie mikroskopijnych cząstek chemikaliów, które wnikają głębiej i łatwiej (na przykład proretinol A). Efekt działania nanocząsteczek jest szybszy, co zadowala nieświadomych klientów, jednakże jest i druga strona medalu. J. Oberdörster i inni (2005) spostrzegli, że bariera skóry czy ściany komórki nie istnieje, oznacza to, że te cząsteczki mogą penetrować i przedostawać się do komórek poszczególnych narządów i powodować uszkodzenia biochemiczne, co już zaobserwowano u zwierząt. „Stosowanie nanotechnologii jest jedną z największych porażek legislacyjnych od momentu wprowadzenia azbestu. Firmy na całym świecie wprowadzają do środowiska i do naszych ciał tysiące ton nanomateriału mimo rosnącej ilości dowodów, że nanomateriał może być toksyczny dla ludzi i środowiska” (FOE, 2006, s. 2). Jednakże pomimo tak mocnych doniesień „zalety” przeciwzmarszczkowego kremu wykorzystującego nanotechnologię są nadal powszechnie zachwalane przez specjalistów od marketingu, podczas gdy o wadach się milczy. A przecież mamy prawo do rzetelnej informacji.

Naprawdę nie chodzi mi bynajmniej o zastraszanie kogokolwiek, tylko o opisanie stanu faktycznego. Gatunek ludzki nigdy nie miał do czynienia z taką liczbą i takimi dawkami toksyn jak obecnie. Nie bez przyczyny Dadd

(2011) sugeruje, że większość chorób cywilizacyjnych może być spowodowana właśnie wzmożoną ekspozycją naszego organizmu na działanie toksyn.

Warto również zaznaczyć, że niektórzy naukowcy przekonują, aby nie przejmować się chemią zawartą w produktach drogeryjnych, ponieważ jej ilość jest minimalna. Jednak wyobraź sobie sytuację, że myjesz głowę szamponem zawierającym kancerogenny 1,4-dioksan, następnie używasz żelu do ciała z kolejną jego dawką, wszystko uzupełniając kąpielą w „relaksujących" bąbelkach, które wytworzył produkt także go zawierający. To sprawia, że w naszym ciele następuje kumulacja tej substancji i jej ilość nie jest już śladowa. Jest to tylko przykład, ponieważ według danych EWG (2004) każdego dnia 20% społeczeństwa jest wystawione na działanie wszystkich siedmiu najbardziej kancerogennych chemikaliów, które bez problemu mogą się gromadzić w ludzkim tłuszczu czy też w kobiecym pokarmie. Nie brzmi to już tak niewinnie, jak zapewniają niektórzy naukowcy.

Obszar prawa regulujący obowiązki producentów kosmetyków w Unii Europejskiej jest jednym z najbardziej restrykcyjnych, zakazuje na przykład użycia trzech najgroźniejszych ftalanów oraz 1,4-dioksanu i formaldehydów, lecz nie zakazuje wielu innych, które mogą się okazać groźne dla ludzi.

Jeśli więc decydujesz się na zakupy w drogerii, tych piętnastu substancji zdecydowanie unikaj:

PARABENY, KONSERWANT

- *nazwy właściwe:* methylparaben, ethylparaben, propylparaben i butyloparaben
- *zawarta w:* kremy, balsamy, mydła, również żywność

- *działanie:* odkładają się w ludzkim tłuszczu, zwłaszcza w piersiach, imitują działanie hormonów; w ludzkim organizmie przekształcają się w kwas p-hydroksy -benzoesowy, który bardzo silnie blokuje działanie receptorów estrogenowych; ma działanie rakotwórcze (zwłaszcza raka sutka)
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

OLEJ MINERALNY

- *zawarta w:* oliwka, kremy, parafina
- *działanie:* działa jak plastikowa folia, pokrywając skórę, która przestaje oddychać, dusi się; blokuje wydalanie toksyn przez skórę, powoduje rozwój wyprysków i zaskórników oraz inne problemy skórne, uniemożliwia wchłanianie witaminy D
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

LAURYLOSIARCZAN SODU (SODIUM LAURETH SULFATE, SODIUM LAURYL SULFATE, SLS) (Z KOŃCÓWKĄ -ETH W NAZWIE SKŁADNIKA, JAK LAURETH, CETETH CZY MERETH)

- *nazwy właściwe:* Alpha-Sulfo-Omega- (Dodecyloxy) Poly (Oxy- 1,2-Ethanediyl), Sodium Salt; Dodecyl Sodium Sulfate; Peg- (1-4) Lauryl Ether Sulfate, Sodium Salt; Poly (Oxy-1,2- Ethanediyl),.Alpha.-Sulfo-. Omega.- (Dodecyloxy) -, Sodium Salt; Poly (Oxy-1,2-Ethanediyl),A -Sulfo-W (Dodecyloxy) -, Sodium Salt; Poly (Oxy1,2ethanediyl), Î±Sulfoï‰ (Dodecyloxy), Sodium Salt; Polyethylene Glycol (1-4) Lauryl Ether Sulfate, Sodium Salt; Polyoxyethylene (1-4) Lauryl Ether Sulfate, Sodium Salt; Sodium Peg Lauryl Ether Sulfate; Sodium Polyoxyethylene Lauryl Ether Sulfate; Sodium Polyoxyethylene Lauryl

Sulfate, Monododecyl Ester Sodium Salt Sulfuric Acid; Sodium Dodecyl Sulfate; Sodium Dodecyl Sulphate; Sodium Lauryl Sulfate; Sodium Salt Sulfuric Acid, Monododecyl Ester; Sulfuric Acid Monododecyl Ester Sodium Salt; Sulfuric Acid, Monododecyl Ester, Sodium Salt; Ai3-00356; Akyposal Sds; Aquarex ME; AQUAREX METHYL

- *zawarta w:* wszystkie pieniące się produkty, płyny do twarzy, szampony, mydła
- *działanie:* podrażnia skórę, wywołuje alergie; często jest zanieczyszczony silnie kancerogenną toksyną 1,4-dioksan
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

DIETANOLAMINA (DEA)

- *nazwy właściwe:* 2,2’-Dihydroxydiethylamine; 2,2’-Iminobisethanol; 2,2’-Iminodiethanol; Dea (Ewg); Ethanol, 2,2 Iminobis; N,NDiethanolamine; 2,2’-Dihydroxydiethylamine; 2,2’-Iminobisethanol; 2,2’-Iminodiethanol; 2- (2-Hydroxyethylamino) Ethanol; Bis (2-Hydroxyethyl) Amine
- *zawarta w:* większość kosmetyków, gdyż reguluje pH
- *działanie:* działanie rakotwórcze
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

GLIKOL

- *nazwy właściwe:* 1,2-Dihydroxypropane; 1,2-Propanediol; 2-Hydroxypropanol; Methylethyl Glycol; Propane-1,2-Diol; 1,2-Propylene Glycol; 1,2-Propylenglykol (German); Alpha-Propyleneglycol; Dowfrost; Methylethylene Glycol, Peg-7, Glycol, 1,2-Dihydroxyethane; 1,2-Ethanediol; 1,2ethanediol; 2-Hydroxyethanol;

Ethane-1,2-Diol; 1,2-Dihydroxyethane; 1,2-Ethandiol; 1,2-Ethanediol; Athylenglykol (German); Dowtherm Sr 1; Ethane- 1,2-Diol

- *zawarta w:* większość kosmetyków, których celem jest głęboka penetracja skóry, np. nawilżających
- *działanie:* wywołuje alergie
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

ALUMINIUM (ALUMINIUM MINERAL SALTS), SUBSTANCJE, KTÓRE CZĘSTO ZAWIERAJĄ ALUMINIUM (W FORMIE ALUMINIUM POTASSIUM SULFATE), POWSZECHNIE ZWANA NEUROTOKSYNĄ,

- *nazwy właściwe:* Aluminium; Aluminium Flake; Aluminum; Lb Pigment 5; Pigment Metal 1; A 00; A 95; A 995; A 999; Aa 1099; Aa1199
- *zawarta w:* dezodoranty, antyperspiranty
- *działanie:* osuszając ciało, „zakleja” pory skóry; działanie rakotwórcze (rak piersi, sutka), może wpływać na rozwój demencji i choroby Alzheimera
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

SZTUCZNE BARWNIKI

- *nazwy właściwe:* Carbon black, D & C Black No. 2, acetylene black, channel black, furnace black, lamp black, thermal black
- *zawarta w:* kosmetyki kolorowe
- *działanie:* silne działanie alergizujące i kancero- oraz mutagenne
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

FORMALDEHYDY, KONSERWANT

- *nazwy właściwe:* quaternium-15, diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea, DMDM hydantoin, and 2-bromo-2- nitropropane-1,3 diol
- *zawarta w:* każdy kosmetyk, zwłaszcza spoza UE, np. lakiery do paznokci, szampony, kosmetyki kolorowe, dezodoranty
- *działanie:* działanie kancerogenne (rak mózgu, wątroby, a także układu oddechowego), neurotoksyczne, toksyczne dla ludzkiego genomu, zwiększające ryzyko zachorowania na białaczkę,
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

FTALANY (PHTHALATES), JEDEN Z PODSTAWOWYCH ROZPUSZCZALNIKÓW

- *nazwy właściwe:* 1,2-Benzenedicarboxylic Acid, Diethyl Ester; 1,2benzenedicarboxylic Acid, Diethyl Ester; Dep; Diethyl 1,2-Benzenedicarboxylate; Diethyl Ester 1,2-Benzenedicarboxylic Acid; Diethylphthalate; 1,2-Benzenedicarboxylic Acid, Diethyl Ester; Anozol; Dep; Diethyl 1,2-Benzenedicarboxylate; Diethyl O-Phthalate; 1,2-Benzenedicarboxylic Acid, Dibutyl Ester; Butyl Phthalate; Dbp; Di-NButylphthalate; Dibutyl 1,2-Benzenedicarboxylate; Dibutyl Ester 1,2-Benzenedicarboxylic Acid; Dibutyl Phthalate; Dibutyl Phthalate; Dibutyl Phthalates; Benzene-ODicarboxylic Acid Di-NButyl Ester; Celluflex Dpb; Dbp (Ester)
- *zawarta w:* sztuczne zapachy znane pod nazwą perfum, większość kosmetyków, głównie balsamy do ciała, antyperspiranty, lakiery do paznokci, kremy przeciwzmarszczkowe
- *działanie:* o wiele bardziej szkodliwe niż parabeny i formaldehydy; mogą powodować wysypki, bóle głowy czy łzawienie oczu, zaostrzenie astmy, nadwagę i zmiany w tarczycy, u mężczyzn mogą wywoływać uszkodzenie DNA spermy, zanik penisa, u kobiet raka sutka,

wcześniejsze dojrzewanie, u dzieci nadaktywność oraz obniżenie poziomu inteligencji (V)
- *gdzie szukać/uwagi:* Należy całkowicie unikać tej substancji! Jest tak toksyczna, że Unia Europejska zakazała używania wielu z tej grupy. Uwaga na kosmetyki spoza UE.

AMONIAK

- *nazwy właściwe:* Ammonia (Nh3-N); Ammonia Nitrogen Unionized (As N); Ammonia, Anhydrous; Ammonia, Unionized; Nh3-N; Unionized Ammonia; Unionized Ammonia As N; Am-Fol; Ammonia (Acgih:Osha); Ammonia Anhydrous; Ammonia Gas
- *zawarta w:* farby do włosów
- *działanie:* podrażnia skórę, oczy i płuca
- *gdzie szukać/uwagi:* etykiety

DMDM HYDANTOINA, DIAZOLIDYNYLAN MOCZNIKA, IMIDAZOLIDYNYLOMOCZNIK

- *nazwy właściwe:* DMDM HYDANTOIN, 1,3- BIS (HYDROXYMETHYL) -5,5-DIMETHYL- 2,4-Imidazolidinedione; 1,3-Bis (Hydroxymethyl) -5,5-Dimethylimidazolidine- 2,4-Dione; 1,3-Bis (Hydroxymethyl) -5,5-Dimethylimidazolidine- 2,4-Dione (+); 1,3-Dihydroxymethyl-5,5 Dimethylhydantoin; 1,3-Dimethylol-5,5-Dimethyl Hydantoin; 2,4-Imidazolidinedione, 1,3-Bis (Hydroxymethyl) -5,5-Dimethyl-; 2,4imidazolidinedione, 1,3bis (Hydroxymethyl) 5,5dimethyl; 1,3-Bis (Hydroxymethyl) -5,5-Dimethylhydantoin; 2,4-Imidazolidinedione, 1,3-Bis (Hydroxymethyl) -5,5-Dimethyl- (9ci); Dantoin Dmdmh 55; Dimethylol-5,5- Dimethylhydantoin
- *zawarta w:* większość kosmetyków

- *działanie:* uwalnia formaldehyd o działaniu rakotwórczym, może powodować alergie, bóle stawowe, podrażnienia skóry, a nawet nowotwory
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

HEKSAN, ACETON I METAN, ROZPUSZCZALNIKI

- *zawarta w:* farby, lakiery do paznokci, zmywacze do paznokci
- *działanie:* działanie neurotoksyczne
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

TRIKLOSAN

- *nazwy właściwe:* triclosan (TSC) i triclocarban (TCC)
- *zawarta w:* większość kosmetyków o działaniu antybakteryjnym
- *działanie:* składnik o działaniu antybakteryjnym, podejrzewany o wywoływanie zmian hormonalnych i oporności na działanie antybiotyków,
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

AKRYL

- *nazwy właściwe:* Acrylic acid ethyl ester, Methacrylate monomer, Methyl ester of methacrylic ethyl propenoate, EA; ethyl methacrylate: ethyl methacrylate, ethyl ester, methacrylic acid, ethyl ester, ethyl 2-methyl-2- propenoate, EMA; acid, methyl-2-methyl-2- propenoate, MMA -.dpuf
- *zawarta w:* większość produktów do sztucznej pielęgnacji paznokci
- *działanie:* toksyczny dla układu rozrodczego, narządów wewnętrznych oraz neurotoksyny, działanie rakotwórcze

- *gdzie szukać/uwagi:* Należy unikać sztucznych paznokci, w których składzie jest akryl. W razie wątpliwości trzeba zwrócić uwagę, aby stolik do manicure był wentylowany, należy też zakładać na twarz maseczkę.

BENZOFENON I JEGO POCHODNE (BENZOPHENONE, SULISOBENZONE SODIUM)

- *nazwy właściwe:* wszystkie składniki zawierające słowo benzophenone (na przykład benzophenone-2), BP# (BP2), oxybenzone, sulisobenzone
- *zawarta w:* większość kosmetyków, w szczególności lakiery do paznokci, balsamy, produkty do włosów, dla dzieci, filtry przeciwsłoneczne
- *działanie:* działanie rakotwórcze, rozregulowuje gospodarkę hormonalną, toksyczny dla narządów wewnętrznych
- *gdzie szukać/uwagi:* Powinno się unikać kosmetyków, które mają go w swoim składzie. Trzeba wybierać produkty z filtrami przeciwsłonecznymi, ale zawierające zinc oxide lub titanium dioxide, które nie są wytwarzane w technologii nano.

SMOŁA WĘGLOWA (COAL TAR)

- *nazwy właściwe:* high solvent naphtha crude coal tar Coal tar solution, tar, benzin B70, coal, carbo-cort, coal tar solution, coal tar solution USP, IMPERVOTAR; KC 261 estar, lavatar, picis carbonis, naphtha” naphtha distillate, petroleum benzin [3,4]
- *zawarta w:* szampony, mydła, balsamy
- *działanie:* potwierdzone działanie rakotwórcze, toksyczne dla narządów wewnętrznych
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

ETANOLOAMINA

- *nazwy właściwe:* 2-Aminoethanol; 2-Hydroxyethylamine; Ethanol, 2-Amino-; Ethanol, 2amino; Mea; Monoethanolamine; 2-Aminoaethanol (German); 2-Aminoetanolo (Italian); 2-Aminoethanol (Osha); 2-Hydroxyethylamine
- *zawarta w:* większość kosmetyków, gdyż reguluje pH
- *działanie:* toksyczna dla narządów wewnętrznych
- *gdzie szukać/uwagi:* etykieta, skład produktu

Więcej składników znajdziesz w aplikacji dostępnej na www.zielonyzagonek.pl/wyrzuc-chemie.

2. CZY DOMOWE KOSMETYKI MOGĄ BYĆ SKUTECZNE?

Od pokoleń kobiety stosowały naturalne środki do pielęgnacji ciała. Ziołami nie tylko leczono, nacierano nimi również ciało właśnie w celach pielęgnacyjnych. Wonne olejki, mirra i balsamy towarzyszą kobietom od tysięcy lat. Nikt dawniej nie potrzebował sztabu naukowców, aby stwierdzić, że na przykład położone na twarzy plasterki ogórka mają działanie ściągające, zaś truskawki delikatnie rozjaśniają skórę i pozbawiają ją martwego naskórka. Nikt nie potrzebował też przechowywać kosmetyków latami i w związku z tym dodawać do nich substancji, które w większym stężeniu mogłyby zabić.

Dziś skuteczność naturalnych środków została zagarnięta również przez przemysł kosmetyczny, a większość producentów chwali się, że ich produkty zawierają wyciągi z roślin czy nawet sproszkowane zioła.

Jednakże to, co różni kosmetyki tradycyjne od przemysłowych, to właśnie substancje chemiczne, które, jak na przykład wazelina, pokrywają naszą skórę czymś na kształt folii, zasklepiając pory skóry. Zabieg ten sprawia, że skóra staje się miększa w ciągu kilku chwil, ale również po użyciu takiego środka nasze ciało dosłownie się kisi czy wręcz poddusza, gdyż nie ma dostępu do wystarczającej ilości tlenu.

Pamiętajmy też o jeszcze jednym fakcie przemilczanym przez producentów kosmetyków. Kupując kosmetyki „naturalne”, zwróćmy uwagę na to, jaki procent naturalnego surowca zawierają. Zapewniam, że bardzo się zdziwicie, czytając etykiety, bo w większości przypadków okaże się, iż zawartość ziół w nich wykorzystywanych stanowi zaledwie kilka

procent! Warto też zastanowić się nad jakością naturalnego surowca użytego do produkcji. Czy pochodzi z upraw ekologicznych? A może do jego produkcji użyto pestycydów, herbicydów i środków grzybobójczych? W jakich warunkach przechowywano zioła? Jakich konserwantów użyto, by jak najdłużej zachować ich świeżość?

Przemysł kosmetyczny w ramach oszczędności może nie skupiać się na jakości surowca i prawidłowej jego obróbce, przez co skuteczność produktu również zostaje osłabiona. Za to do produkcji domowych kosmetyków same możemy wybrać, z jakich upraw pochodzą zioła. Możemy użyć takiej ilości dobroczynnych substancji, jaka naprawdę jest potrzebna, by osiągnąć właściwy efekt.

Czy domowe kosmetyki mogą być skuteczne? Oczywiście! W końcu używamy ich nie od dziś. A od siebie dodam, że wielu moich czytelników potwierdza ich skuteczność, chwaląc się w komentarzach czy listach, jak pozbyli się problemów z trądzikiem, nadwrażliwością skóry czy jej przesuszeniem. Dlatego naprawdę warto spróbować. Tym bardziej że na wykonanie takich prostych kosmetyków nie trzeba wiele czasu.

3. KLUCZEM JEST PROSTOTA

W świecie zdominowanym przez media napastliwa reklama wręcz zmusza cię, abyś kupiła kosmetyki, dzięki którym osiągniesz wygląd odpowiadający cyfrowo przetworzonym wizerunkom modelek czy tak zwanych gwiazd, których uroda jest efektem zastosowania sztuczek chirurgii plastycznej. W jaki sposób specjaliści od marketingu mogą sprawić, byś nabyła ten czy inny kosmetyk? Jak cię do tego skłonić? Mówiąc, że wiele jeszcze musisz zmienić, zanim staniesz się piękna. Tysiące agresywnych reklam atakują cię każdego dnia, minuta po minucie, tylko po to, abyś wydała jak najwięcej swoich pieniędzy na zachwalane w nich produkty. Mają one sprawić, że będziesz nie tylko piękna, ale i zawsze młoda. Co więcej, reklamy okłamują nas, że za pomocą jednego kremu jesteśmy w stanie naprawić wszelkie grzechy, jakie popełniamy względem własnego ciała, jak niedobór snu, brak ruchu, mieszkanie w domach wypełnionych toksynami, jedzenie niezdrowych produktów.

Pozwól, że pokażę ci, iż do pielęgnacji urody naprawdę potrzebujesz jedynie kilku rzeczy w kosmetyczce. Zobacz, jak przestać być zakładniczką kosmetyków produkowanych przez światowe koncerny. Przekonaj się, jakich kosmetyków tak rzeczywiście potrzebujesz.

4. PIELĘGNACJA TWARZY – OCZYSZCZANIE, NAWILŻANIE I UPIĘKSZANIE

W natłoku informacji zachwalających masowe produkty do pielęgnacji skóry często tracimy zdrowy rozsądek i zapominamy o zasadach prawidłowej i efektywnej dbałości o nią. Dlatego poniżej przedstawiam kilka prostych kroków mających na celu oczyszczanie, tonizowanie i nawilżanie. Jeśli będziesz postępować zgodnie z nimi, przekonasz się, że twoja skóra będzie czysta oraz wolna od zanieczyszczeń i toksyn. Proponuję też kilka trików, dzięki którym twoja skóra będzie w świetnej formie.

ZANIM PRZYSTĄPISZ DO PIELĘGNACJI TWARZY, POZNAJ 6 PODSTAWOWYCH ZASAD:

1. Wykonuj wszystkie zabiegi po wysiłku fizycznym.
2. Zabiegi (z wyjątkiem nakładania kremów) wykonuj przed prysznicem / kąpielą lub w ich trakcie.
3. Zawsze masuj oczy okrężnymi ruchami, począwszy od zewnętrznego kącika oczu, delikatnie uciskając. Najlepiej do tego celu używać opuszka palca serdecznego.
4. Zawsze masuj szyję i skórę twarzy, delikatnie uciskając, w kierunku ku górze i na zewnątrz. Aby uniknąć naciągnięcia skóry, nigdy nie szoruj i nie pocieraj jej w górę i w dół.
5. Olej do masażu zawsze nakładaj na wilgotną twarz.

6. Po zakończeniu procesu pielęgnacji odczekaj 5 minut, zanim nałożysz makijaż.

JAKICH TŁUSZCZÓW UŻYWAĆ DO PIELĘGNACJI SKÓRY

Do wytworzenia kremów, balsamów, peelingów czy maceratów używamy różnych olejów. Warto pamiętać, że dla każdego rodzaju skóry odpowiedni jest inny rodzaj oleju, ze względu na indywidualne predyspozycje.

SKÓRA SUCHA

Kobiety o takiej skórze powinny używać tłoczonej na zimno oliwy z oliwek wymieszanej w równej części z olejem sezamowym, ze względu na jego właściwości ogrzewające, odżywcze i nawilżające. Alternatywą dla oleju sezamowego jest również olej rycynowy.

SKÓRA WRAŻLIWA

Kobiety mające skłonność do wyprysków i skóry zaczerwienionej, podrażnionej, powinny używać ochładzających tłuszczów, takich jak masło klarowane, olej kokosowy, oliwa z oliwek czy olej słonecznikowy, oczywiście wszystkie pochodzenia naturalnego i tłoczone na zimno. Oliwa z oliwek, pomimo iż zalecana jest również podczas pielęgnacji skóry suchej, ma znakomite właściwości odżywcze, dlatego z powodzeniem może być używana przez osoby o skórze wrażliwej.

SKÓRA TŁUSTA

Kobieta o takim typie cery powinna być ostrożna, używając dodatkowych olejów roślinnych, ponieważ jej skóra z natury jest tłusta. Jednakże jeśli chce zrobić krem, powinna użyć oleju z pestek winogron lub słonecznikowego, ponieważ są one lekkie i szybko się wchłaniają. Należy zawsze pamiętać, aby oleje były tłoczone na zimno.

NATURALNE OCZYSZCZANIE

Codzienne oczyszczanie skóry zarówno rano, jak i wieczorem jest istotnym elementem pielęgnacji. Dzięki temu usuwamy obumarłe komórki naskórka, zebrane w ciągu dnia toksyny lub ich pozostałości wydalone podczas snu przez nasze ciało, nadmiar sebum, brud. Zanim nałożysz odżywczą maseczkę czy krem, musisz mieć czystą skórę. Lata kampanii reklamowych ugruntowały w nas przekonanie, że celem oczyszczania jest uzyskanie wręcz sterylnie czystej skóry. Jednakże takie ekstremalne oczyszczanie sprawia, że nasza skóra zostaje pozbawiona sebum, ochronnej warstwy, która zapewnia bezpieczeństwo i równowagę. Gdy regularnie usuwamy warstwę sebum, mogą się pojawić problemy z nadmiernym przesuszeniem (skóra sucha) bądź przetłuszczeniem wynikającym z nadprodukcji sebum (skóra tłusta). Mydła, zarówno te ze sklepu, jak i wytwarzane samodzielnie, zmieniają pH skóry na bardziej zasadowe, a to sprzyja rozwojowi bakterii. W rezultacie pojawiają się problemy w postaci wyprysków czy podrażnień.

Jak zatem właściwie oczyszczać skórę? Dawniej do tego celu używano mąki i ziół, które są delikatne i nie pozbawiają skóry nawilżenia. Takie ziołowe peelingi mogą być stosowane każdego dnia, natomiast silniejsze zabiegi mające na celu pozbycie się martwego naskórka i zanieczyszczeń – znacznie rzadziej.

Poniżej przedstawiam dwa proste przepisy na specyfiki oczyszczające.

ZIOŁOWY PEELING DO TWARZY

Pamiętaj, że przed przystąpieniem do oczyszczania twarzy musisz ją bardzo dobrze zwilżyć ciepłą wodą. Następnie delikatnymi, okrężnymi ruchami

myj twarz przez mniej więcej jedną minutę, po czym opłucz ją ciepłą wodą kilkakrotnie, a na koniec zrób to zimną wodą i osusz delikatnie skórę.

Oto dwa proste przepisy na ziołowe peelingi do skóry suchej oraz tłustej i wrażliwej.

peeling do skóry suchej

Wymieszaj w szklance w równych częściach: kwiat nagietka lekarskiego, siemię lniane i płatki owsiane. Te składniki delikatnie oczyszczają i równocześnie wspomagają regenerację skóry. Następnie przełóż wszystko do młynka i zmiel na proszek. Przesyp do szczelnie zamykanego pojemnika i używaj do mycia, sporządzając na bieżąco pastę na bazie proszku: jedną łyżeczkę mieszanki wymieszaj z połową łyżeczki mleka lub śmietanki, ewentualnie wody.

peeling do skóry wrażliwej i przetłuszczającej się

Wymieszaj w szklance w równych częściach koszyczek rumianku lekarskiego, ziele szałwii lekarskiej i płatki owsiane. Rumianek od pokoleń używany był w celu łagodzenia podrażnień skóry wrażliwej. Natomiast szałwia ma delikatne właściwości ściągające, dzięki czemu tonizuje skórę przetłuszczającą się i mieszaną. Wymieszane w równej proporcji składniki peelingu przesyp do młynka i zmiel na proszek. Przesyp do szczelnie zamykanego pojemnika i używaj do mycia, sporządzając na bieżąco pastę na bazie proszku: jedną łyżeczkę mieszanki wymieszaj z połową łyżeczki wody lub jogurtu bądź roztworu soku z cytryny (w proporcji 1:1 z wodą; taki sok można przechowywać do 3 tygodni w lodówce).

Jeśli używasz kosmetyków kolorowych, to do demakijażu nie musisz stosować komercyjnych środków. Wystarczy wymieszać ze sobą odpowiedni do typu skóry olej z olejkiem eterycznym z lawendy, który delikatnie wspomaga procesy odbudowy skóry, łagodzi podrażnienia i działa antyseptycznie.

lawendowy olejek do demakijażu

250 ml odpowiedniego dla twojej skóry oleju
3 krople olejku lawendowego

◊ ◊ ◊

Składniki starannie wymieszaj. Następnie przelej do szczelnego pojemniczka, najlepiej z ciemnego szkła. Przechowuj z dala od słońca i źródeł ciepła.

SAUNY PAROWE

Sauny parowe to kolejna świetna forma oczyszczania skóry. Należy jednak pamiętać, że zabieg ten oczyszcza dogłębnie, dlatego też nie powinno się go stosować częściej niż raz w miesiącu. Ponadto osoby z poważnymi problemami skórnymi czy popękanymi naczynkami powinny unikać sauny.

Aby przystąpić do oczyszczania twarzy w ten sposób, zwilż ją, po czym zrób delikatny peeling. Następnie do miski z wrzątkiem wsyp garść ziół w zależności od problemów.

Rodzaj problemu	Rodzaj ziół
Wypryski	kwiat lawendy
zatkane pory	szałwia
sucha skóra	kwiat nagietka lub róży
tłusta skóra	skórka pomarańczowa lub cytrynowa oraz mięta
skóra wrażliwa	koszyczek rumianku

Potem ostrożnie nachyl się nad miską, uważając, żeby się nie oparzyć, i nałóż na głowę ręcznik. Trzymaj twarz nad miską przez 5–10 minut.

MASECZKI OCZYSZCZAJĄCE

Głębsze oczyszczanie za pomocą maseczek do twarzy powinnyśmy wykonywać 1–2 razy w tygodniu. Maseczki poprawiają krążenie, przeciwdziałają starzeniu się skóry i wzmacniają jej strukturę. Maseczkę nakładamy na czystą twarz (omijając okolice oczu) i pozostawiamy na 10–20 minut. Jeśli cierpisz na egzemę, łojotok, trądzik różowaty lub jakiś stan

zapalny skóry, powinnaś zrezygnować z maseczek, chyba że na ich stosowanie pozwoli ci lekarz.

bananowo-jabłkowa oczyszczająca maseczka do skóry suchej

Rozgnieć widelcem banana na papkę i dodaj do niego starte na tarce jabłko (jeśli masz dostęp do owoców z upraw ekologicznych, zachowaj skórkę, w przeciwnym razie wpierw ją usuń). Dodaj miód i wszystko dobrze wymieszaj.

Jabłka mają delikatne właściwości złuszczające, co jest bardzo ważne w przypadku suchej skóry. Dodatkowo zamykają pory i działają łagodząco. Banan i miód zaś wspaniale odżywiają i nawilżają skórę.

jęczmienna maseczka do skóry wrażliwej

W młynku do kawy zmiel jęczmień na proszek, następnie dodaj do niego tyle miodu, aby uzyskać konsystencję papki, po czym nałóż na twarz. Jeśli nie masz pod ręką jęczmienia, za pomocą ręcznego blendera zrób purée z ogórka i miodu (na jednego ogórka, najlepiej gruntowego, jedna łyżka naturalnego miodu). Maseczkę pozostaw na twarzy przez 10 minut, po czym spłucz zimną wodą.

DOBRA RADA: Jeśli korzystasz z wody miejskiej, w której może znaleźć się chlor, do płukania twarzy zawsze używaj wody przegotowanej lub mineralnej.

cytrynowa maseczka do skóry tłustej

Wymieszaj 2 łyżki jogurtu z taką samą ilością soku z cytryny, a następnie nałóż na twarz.

Cytryna działa przeciwzapalnie, ściągająco i tonizująco, przez co idealnie nadaje się dla kobiet o cerze przetłuszczającej się. Jogurt zamyka nieco pory i niszczy bakterie, które mogą powodować powstawanie wyprysków.

TONIZOWANIE SKÓRY

Skóra jest odżywiana od środka, jednak i od zewnątrz możemy jej pomóc. Tonizowanie skóry to zabieg pozwalający usunąć pozostałości po poprzednich czynnościach pielęgnacyjnych. Dzięki tonizacji skóra staje się gotowa na odżywienie jej w kolejnej fazie. Tonik umieszcza się w atomizerze, a następnie spryskuje twarz i za pomocą wacika bawełnianego lub jedwabnej szmatki usuwa się jego nadmiar.

tonizująca woda kwiatowa

Kwiat czarnego bzu zalej wrzątkiem i pozostaw pod przykryciem na 10 minut. Następnie przecedź otrzymany płyn, przelej do butelki i pozwól mu ostygnąć. Na każde 250 ml płynu dodaj 2 krople olejku lawendowego. Przechowuj wodę kwiatową w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku do tygodnia.

tonik / Woda Królowej Węgier

Jest jednym z najbardziej znanych kosmetyków. Jak głosi legenda, Elżbieta, królowa Węgier, zawdzięczała mu swoją nieprzemijającą urodę. Jest to jeden z najbardziej uniwersalnych toników, który nadaje się do każdej skóry, w oryginalnym przepisie głównym składnikiem był rozmaryn i alkohol, jednakże z biegiem czasu nadworni alchemicy dodawali do niego kolejne składniki.

Weź suszone lub świeże zioła, z upraw ekologicznych:
1 część rozmarynu
1 część melisy
2 części koszyczka rumianku
2 części kwiatu nagietka lekarskiego
2 części kwiatu bzu czarnego
3 części suszonych płatków róż lub lawendy
1 część skórki z pomarańczy (bio)
ocet jabłkowy (bio)

◊ ◊ ◊

Jeśli chcesz użyć świeżych ziół, pamiętaj, aby były one zebrane suchego dnia, po opadnięciu rosy.

Umieść wszystkie zioła w czystym słoiku. Następnie zalej je octem jabłkowym (tak by powstała zawiesina), a słoik dobrze zakręć.

Słoik włóż do papierowej torebki, ustaw na słonecznym parapecie i pozostaw na 1 miesiąc, wstrząsając raz dziennie. Po tym czasie odcedź zioła, wymieszaj otrzymany płyn w równej ilości z przegotowaną wodą i dobrze zakręć. Do gotowego produktu można dodać 2 krople olejku eterycznego z lawendy na każde 250 ml płynu.

NAWILŻANIE SKÓRY

Ostatnim etapem pielęgnacji skóry jest jej nawilżenie, które sprawia, że nasza cera nie traci tak szybko wilgoci, dzięki niemu wygładzają się zmarszczki i poprawia jej sprężystość.

Za każdym razem kiedy oczyścisz swoją skórę za pomocą peelingu, powinnaś użyć czegoś do jej nawilżenia. Pamiętaj, że jeśli chcesz nawilżyć twarz, dobrą praktyką jest smarowanie jeszcze wilgotnej skóry pokrytej tonikiem, dzięki czemu zamkniesz wilgoć i dobroczynne substancje „w środku”. Co więcej, wiedz, że nawet tłusta skóra wymaga nawilżenia, szczególnie wokół oczu czy ust. Pamiętaj, że ważny jest kierunek nakładania danego specyfiku. Powinnyśmy stosować zasadę, że na skórę twarzy wszystkie środki nakładamy z dołu w górę delikatnymi okrężnymi ruchami. Jeśli chcesz nawilżyć skórę wokół oczu, delikatnie wklepuj krem opuszkami palców. Rozpocznij od zewnętrznych kącików oczu i poruszaj się w kierunku nosa i z powrotem.

USPOKAJAMY SKÓRĘ WRAŻLIWĄ

Jeśli masz wrażliwą skórę, lepiej będzie zrezygnować przede wszystkim z potraw pikantnych i wybierać dania lekkie, sałatki i soki. Nie nadużywaj kremów, gdyż mogą one pogłębić twoje problemy. W zamian warto zrobić kompres.

kompres na skórę naczynkową i wrażliwą

Wymieszaj ze sobą:

2 krople olejku z róży,

2 krople olejku z rumianku lub lawendy
1/2 szklanki zimnej wody.

◊ ◊ ◊

Namocz gazę w mieszaninie i pozostaw na twarzy na 15 minut 2 razy dziennie. Warto na kompresie umieścić uprzednio zmoczoną i zamrożoną szmatkę. Po dwóch tygodniach zaczerwienienie powinno ustąpić.

krem nawilżający do skóry suchej (twarz, dłonie i stopy)

1 część kwiatu nagietka lekarskiego
1 część koszyczka rumianku lekarskiego
1 część oliwy z oliwek
1 część oleju sezamowego (opcjonalnie)
1/4 części naturalnego miodu
10 kropli olejku lawendowego na każde 50 ml kremu
wosk pszczeli

◊ ◊ ◊

ETAP 1. Przygotuj macerat z ziół

Suszone zioła wsyp do słoika, dodaj oliwę, wszystko dobrze wymieszaj i zamknij. Po 24 godzinach, kiedy zioła wchłoną olej, uzupełnij brakujący olej, tak by przykrywał zioła 5-milimetrową warstwą. Umieść słoik w papierowej torbie na słonecznym parapecie na 9 dni. Wstrząsaj zawartość kilka razy dziennie. Po tym czasie przecedź olej. Odczekaj kolejne 24 godziny i zlej olej znad osadu do szklanego, czystego pojemnika.

Jeżeli nie chcesz czekać wymaganych 9 dni, umieść słoik w kąpieli wodnej, pilnując, aby woda się nie wygotowała ani nie dostała do środka. Podgrzewaj wszystko przez 4 godziny, utrzymując temperaturę nie wyższą niż 70°C. Po zaprzestaniu podgrzewania pozostaw do ostygnięcia na 12 godzin, następnie przecedź. Warto zrobić większą

ilość ziołowego maceratu, który można wykorzystać do sporządzania kremów w przyszłości. Taki macerat może być przechowywany w szczelnie zamykanym słoiku w ciemnym miejscu nawet do roku.

ETAP 2. Zrób krem

Aby przyrządzić krem, umieść macerat w szklanym słoiku, po czym dodaj do niego wosk pszczeli w proporcji: 1 część wosku pszczelego na 4 części maceratu (czyli 10 g wosku na 40 g tłuszczu). Następnie umieść słoik w kąpieli wodnej i podgrzewaj wszystko powoli do momentu rozpuszczenia się wosku pszczelego. Od czasu do czasu przemieszaj olej patyczkiem do szaszłyków, aby przyspieszyć proces topnienia. Kiedy wosk się rozpuści, zaprzestań podgrzewania i pozwól ostygnąć miksturze do temperatury ciała (wystarczy sprawdzić, czy słoik jest wciąż gorący). W miarę stygnięcia olej zacznie tężeć i osadzać się na ściankach naczynia. Wtedy dodaj do bazy kremu miodu i wszystko ubij ręcznym mikserem, a na koniec wlej olejek lawendowy.

waniliowy olejek nawilżający

Olejek ten ma wspaniały zapach, dosłownie rozpieszcza zmysły. Nadaje się do każdego rodzaju skóry. Wanilia obfituje w przeciwutleniacze, które zapobiegają rozwojowi wolnych rodników, przez co spowalniają proces starzenia. Jest również bogata w witaminy z grupy B, wspaniale poprawiające elastyczność, ukrwienie i koloryt skóry.

1 szklanka oleju kokosowego tłoczonego na zimno lub oleju z pestek winogron (do skóry tłustej)
1 laska wanilii

◊ ◊ ◊

Laskę wanilii przetnij wzdłuż i za pomocą noża wyciągnij nasionka, a następnie przełóż je do słoika. Kolejno pokrój pozostałą część wanilii na niewielkie części i również umieść w słoiku. Wlej do słoika z wanilią olej kokosowy (jeśli stężał, podgrzej go delikatnie w misce z wrzątkiem). Słoik zamknij szczelnie, włóż do papierowej torebki i ustaw na słonecznym parapecie, raz na jakiś czas wstrząsając zawartością. Jeżeli jest zimno, upewnij się, że olej nie stężał, gdy jednak tak się dzieje, to najlepszym rozwiązaniem będzie postawienie słoika na przykład w okolicy kaloryfera. Można też dokonać szybkiej maceracji, jak w przepisie powyżej, używając do tego celu kąpieli wodnej. Po tygodniu przecedź zawartość. Następnie przenieś przecedzony olej do lodówki, aby stężał, po czym całą zawartość słoika przełóż do miski i ubijaj ręcznym blenderem lub mikserem (na początku jest to ciężkie, ale po chwili tłuszcz się rozdziela). W ten sposób olej zyska lżejszą,

bardziej puszystą konsystencję. Jeśli olej się roztopi, można powtórzyć ostatni krok polegający na ochłodzeniu tłuszczu, a następnie ubiciu go blenderem.

delikatny krem do skóry tłustej

1 część skrzypu polnego
1 część kwiatu nagietka lekarskiego
1/2 szklanki oleju z pestek winogron lub słonecznikowego
1/2 szklanki wody destylowanej
wosk pszczeli
10 kropli olejku cytrynowego
10 kropli olejku lawendowego na każde 50 ml kremu

◊ ◊ ◊

ETAP 1. Przygotuj macerat z ziół

Suszone zioła wsyp do słoika, dodaj olej, wszystko dobrze wymieszaj i zamknij. Po 24 godzinach, kiedy zioła wchłoną olej, uzupełnij brakujący tłuszcz, tak by przykrywał zioła 5-milimetrową warstwą. Umieść słoik w papierowej torbie na słonecznym parapecie na 9 dni. Wstrząsaj zawartość kilka razy dziennie. Po tym czasie przecedź olej. Odczekaj kolejne 24 godziny i zlej olej znad osadu do szklanego czystego pojemnika. Ewentualnie umieść słoik w kąpieli wodnej, pilnując, aby woda się nie wygotowała ani nie dostała do środka. Podgrzewaj wszystko przez 4 godziny, utrzymując temperaturę nie wyższą niż 70°C. Po zaprzestaniu podgrzewania pozostaw do ostygnięcia na 12 godzin, następnie przecedź. Warto zrobić większą ilość ziołowego maceratu, który można wykorzystać do sporządzania kremów w przyszłości. Taki macerat może być przechowywany w szczelnie zamykanym słoiku w ciemnym miejscu nawet do roku.

ETAP 2. Zrób krem

Aby przyrządzić krem, umieść macerat w szklanym słoiku, następnie dodaj do niego wosk pszczeli. Umieść słoik w kąpieli wodnej i podgrzewaj wszystko powoli do momentu rozpuszczenia się wosku pszczelego. Od czasu do czasu przemieszaj olej patykiem do szaszłyków, aby przyspieszyć proces topnienia. Kiedy wosk się rozpuści, pozwól ostygnąć miksturze do temperatury ciała (wystarczy sprawdzić, czy słoik jest wciąż gorący). W miarę stygnięcia olej zacznie tężeć i osadzać się na ściankach naczynia, dlatego przemieszaj go od czasu do czasu, aby był wciąż jednolity. Podgrzej wodę destylowaną w innym słoiku, umieszczając go w wodzie pozostałej po kąpieli wodnej oleju i wosku. Sprawdź temperaturę wody czystym palcem. Kiedy temperatura wody i oleju będzie podobna, wlej wodę do większego naczynia lub blendera, następnie za pomocą miksera zacznij ubijać, wlewając olej po trochu i bardzo powoli. Kontynuuj ubijanie aż do otrzymania konsystencji kremu. Może to zająć 1–15 minut, w zależności od mocy używanego sprzętu. Przełóż krem do czystego pojemnika, dodaj olejki eteryczne, wymieszaj patyczkiem do szaszłyków i szybko zamknij. Pozostaw na noc, aby krem zastygł. Przechowuj z dala od słońca czy źródła ciepła. Zużyj w ciągu 3 tygodni lub włóż do lodówki, gdzie krem może być przechowywany dopóty, dopóki nie pojawi się na nim żaden wykwit ani też nie zacznie nieprzyjemnie pachnieć.

5. WAŻNE INFORMACJE

- W wielu przepisach jako składnik pojawia się wosk pszczeli, a jego ilość może być podana w łyżkach. Jeśli masz wosk w plastrze, umieść go w naczyniu, a to z kolei w kąpieli wodnej – i w ten sposób rozpuść wosk. Przelej go do czystego pojemniczka, poczekaj, aż ostygnie. Kiedy wosk będzie twardy, wyjmij go i zetrzyj na tarce. Takiego wosku o wiele łatwiej się używa. Jeśli w przepisie jest mowa o 1 łyżeczce, to oznacza łyżeczkę czubatą luźnego startego wosku. Jeśli masz alergię na wosk pszczeli, użyj wosku kandela, ale pamiętaj, aby zwiększyć dwukrotnie jego ilość w przepisie.
- Wszystkie domowe kosmetyki mogą być przechowywane do roku, chyba że inna data jest zaznaczona w przepisie.
- Nie zapomnij o higienie produkcji, co oznacza, że wszystkie narzędzia i naczynia, w których masz zamiar przechowywać produkty, muszą być idealnie czyste.
- Wszelkie kosmetyki, których chcesz użyć, najpierw poddaj testowi antyalergicznemu (kosmetyk nakładamy na niewielki kawałek skóry i pozostawiamy na 24 godziny, obserwując ewentualne zachodzące zmiany).
- Ponadto pamiętaj: jeśli jesteś uczulona na jakiś produkt spożywczy, nie powinnaś przeznaczać go również do użytku zewnętrznego.
- Jeżeli korzystasz z wody miejskiej, w której może się znajdować chlor, zawsze używaj wody przegotowanej lub mineralnej.

6. PRZYWRÓĆ NATURALNY BLASK WŁOSOM NA LATA

Piękne włosy są symbolem zdrowia i kobiecości. Aby były grube, silne i błyszczące, skóra głowy musi być zdrowa i dobrze odżywiona. Ponieważ jednak, w przeciwieństwie do skóry, włosy zawierają 97% protein i tylko 3% wilgoci, suche powietrze czy słońce wysuszają je jeszcze bardziej. Przez to włosy i cebulki stają się słabe i skłonne do wypadania. Dlatego tak ważna jest ochrona włosów za pomocą kapelusza czy chustki, zwłaszcza jeśli jesteś blondynką lub masz rude włosy.

Włosy nieustannie się odbudowują, w związku z czym można poprawić ich stan. Jednak zmiany nie nastąpią szybko, ponieważ dokonują się wpierw w cebulce, same zaś włosy rosną powoli, na rezultat zabiegów pielęgnacyjnych trzeba zatem poczekać tygodnie, a nawet miesiące.

Kobiety dopiero od niedawna używają środków do mycia włosów takich jak mydło czy szampony. Wcześniej pielęgnacja włosów polegała na regularnym czesaniu ich dobrej jakości grzebieniem wykonanym z naturalnych produktów i stosowaniu płukanek ziołowych. Czy te zabiegi były skuteczne? Oczywiście! Wystarczy przyjrzeć się dawnym fotografiom, aby spostrzec, jak bujne i piękne włosy miały ówczesne kobiety. Wszystko zmieniło się z chwilą wprowadzenia komercyjnych środków do mycia. Szampony posiadają w swoim składzie jedne z najbardziej drażniących substancji, jak chociażby *sodium lauryl sulfate* (składnik, który powoduje pienienie się). Piana ma niewiele wspólnego z czyszczeniem, pozbawia zaś włosy ochrony w postaci sebum. Przez to tracą one swój naturalny blask i gęstość. Włosy nigdy też nie powinny być myte gorącą wodą, tylko ciepłą

lub nawet chłodną. Jak zatem skutecznie pielęgnować włosy bez użycia chemii?

Do mycia włosów można używać zwykłego szarego mydła. Najlepiej jednak stosować naturalne płukanki, które oczyszczają, po prostu wypłukując brud bez niszczenia naturalnej powłoki włosa, dzięki czemu nie ma potrzeby używania odżywki. Ale ponieważ nasze włosy są już przyzwyczajone do ciężkiej chemii, najlepiej zacząć od mydła marsylskiego, używając go jak zwykłego szamponu, po czym należy nałożyć odżywkę (patrz niżej).

DETOKS WŁOSÓW

Większość z nas ma skłonność do nadużywania szamponów i różnego rodzaju preparatów do pielęgnacji włosów. Co więcej, nie obawiam się powiedzieć, że to one są głównymi sprawcami naszych kłopotów z włosami. Jeśli przez lata używałyśmy komercyjnych szamponów i odżywek, one sprawiły, że skóra głowy potrzebuje najpierw detoksu i peelingu. Kiedy skóra wróci do normy, można zacząć stosować zioła zamiast mydła, raz na jakiś czas robiąc peeling skóry głowy.

oczyszczanie włosów i skóry głowy

1 łyżka cukru, najlepiej trzcinowego
1 łyżka oliwy z oliwek
sok z 1/2 cytryny

◊ ◊ ◊

Wymieszaj wszystkie składniki za pomocą trzepaczki lub blendera, nałóż mieszaninę na suche włosy, a następnie masuj skórę głowy przez kilka minut. Pozostaw na głowie jeszcze przez 10 minut, po czym spłucz obficie letnią wodą.

płukanka do pielęgnacji włosów przetłuszczających się

1 łyżka octu jabłkowego
1 szklanka wody
sok z 1/2 cytryny
5 kropli miętowego olejku eterycznego

◊ ◊ ◊

Taka płukanka delikatnie zmniejsza ilość tłuszczu na skórze głowy, nie powodując jej nadmiernego wysuszenia (co w rezultacie mogłoby prowadzić do nadmiernego wydzielania sebum).

Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki, wylej płyn na włosy, a następnie wmasuj w skórę głowy. Po 10 minutach spłucz dokładnie.

Osoby, których skóra głowy ma skłonność do przetłuszczania się, powinny wiedzieć, że używanie komercyjnej chemii jedynie nasila tego rodzaju objawy, sprawiając, że włosy stają się „szamponowymi narkomanami”. Bez sztucznych substancji skóra głowy nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować. Jak już wspomniałam, kiedy myjesz włosy coraz częściej i pozbawiasz je w ten sposób sebum, skóra zaczyna go produkować coraz więcej. Dlatego osobom, które mają problem z przetłuszczającymi się włosami, proponuję stosowanie mąki, na przykład z płatków owsianych (płatki owsiane mielimy w młynku do kawy) czy też zwykłej pszennej, którą możemy wymieszać ze zmielonym w młynku suszonym zielem mięty. Taką ziołową mączkę wmasowujemy w skórę głowy, a następnie za pomocą dobrej szczotki wyczesujemy. Potem włosy płuczemy.

KIEDY NASZE WŁOSY SĄ GOTOWE PORZUCIĆ MYDŁO

Po kilku tygodniach stosowania mydła do mycia włosów możemy powoli zmniejszać częstotliwość mycia włosów. Optymalnie naszym celem jest mycie włosów raz w tygodniu. (Pomyśl, ile czasu oszczędzimy, jeśli nie musimy myć włosów codziennie rano). Jeżeli mieszkamy w mieście, powinniśmy pamiętać o częstszym szczotkowaniu włosów, przy czym do szczotkowania używajmy szczotek wyłącznie z naturalnego włosia, które są delikatniejsze dla włosów. Jeśli włosy wciąż wydają nam się brudne, można przemyć je miękką wodą na przykład z dodatkiem 1 łyżki octu jabłkowego na 1 l wody.

naturalny preparat do mycia włosów

1 łyżka zmielonego korzenia mydlnicy lekarskiej

3 łyżki ziół do wyboru:

korzeń łopianu i tataraku w równej proporcji (włosy przetłuszczające się i skłonne do łupieżu)

pokrzywa (włosy wypadające i normalne)

korzeń prawoślazu lekarskiego (włosy suche i zniszczone)

◊ ◊ ◊

Zioła zalej szklanką wrzątku, po czym poczekaj, aż ostygnie do temperatury ciała. Użyj płukanki jak zwykłego szamponu: wmasuj ją w mokrą skórę głowy, a następnie wypłucz letnią wodą.

Odżywka do włosów

Jeśli jesteś osobą, która ma skłonność do przesuszających się włosów, jeśli masz włosy kręcone, odżywka jest idealnym rozwiązaniem – zadba o suche włosy, nawilżając je. Ponadto odżywka ta poprzez wyrównanie pH włosów pomoże w przypadku rozdwajających się końcówek.

Octy ziołowe to bardzo dobrym remedium na wszelakie problemy związane włosami, odżywiają je i sprawiają, że są lśniące. Do mycia można zastosować po prostu ocet jabłkowy wymieszany z 2 kroplami olejku lawendowego lub cytrynowego (na szklankę mieszaniny). Jeśli masz włosy krótkie, użyj 1 łyżki octu jabłkowego wymieszanej z 1 szklanką wody. Jeżeli zaś masz włosy długie, weź 2 łyżki octu jabłkowego i wymieszaj z 2 szklankami wody.

Alternatywą dla octu jabłkowego są octy ziołowe.

W celu sporządzenia octu z suchych ziół umieść je w słoiku i zalej octem jabłkowym. Natomiast aby sporządzić ocet ze świeżych ziół, wypełnij słoik octem ze świeżymi ziołami. Ocet zarówno z ziół suszonych, jak i świeżych, dobrze wymieszaj i szczelnie zamknięty słoik pozostaw w ciemnym miejscu na 3–6 tygodni, po czym przecedź.

Tabela. Jakich ziół użyć w przypadku problemów z włosami

Rodzaj problemu	Rodzaj ziół	
włosy przetłuszczające się	ziele łopianu, ziele mięty	
włosy wypadające	rozmaryn	
włosy jasne, które chcemy rozjaśnić	koszyczek rumianku	
włosy przedwcześnie siwiejące	ziele szałwii	
łupież	ziele pokrzywy	

Balsam na zniszczone włosy

Kozieradka to roślina bogata w żelazo, beta-karoten, witaminę B1 i C oraz proteiny. Odżywka z niej sporządzona pozostawi włosy delikatne i błyszczące. Odżywka ta jest idealnym środkiem dla suchych i zniszczonych włosów, ponieważ wzmacnia cebulki i wspomaga wzrost włosów.

odżywka do włosów suchych i zniszczonych

1 łyżka nasion kozieradki
1 szklanka przegotowanej wody
2 łyżki octu jabłkowego
2 krople naturalnego rozmarynowego olejku eterycznego

◊ ◊ ◊

Do szklanki z wodą wsyp nasiona kozieradki i pozostaw na noc, po czym odcedź i zachowaj płyn. Nasiona zmiel na gładką masę blenderem lub w młynku do kawy. Następnie nałóż pastę na wilgotną skórę głowy, wmasuj delikatnie i pozostaw na 20–30 minut, owijając głowę ręcznikiem. Pasta nie może wyschnąć na włosach, gdyż będzie ją ciężko usunąć. Płyn, który uzyskałaś po odcedzeniu nasion, wymieszaj z 2 łyżkami octu jabłkowego i 2 kroplami olejku rozmarynowego, po czym użyj do ostatniego płukania włosów. Olejek rozmarynowy stymuluje krążenie, dlatego jest idealny do stosowania w przypadku takich problemów jak wpadanie włosów czy przedwczesne siwienie.

Zarówno pastę, jak i płyn można przechowywać w lodówce do 2 dni.

żel do włosów

2 łyżki siemienia lnianego

1 szklanka wody

15 kropli olejku eterycznego (lawendowy do włosów przetłuszczających się, różany do zniszczonych i suchych)

butelka z atomizerem

◊ ◊ ◊

Do garnka wlej szklankę wody, wsyp siemię lniane, doprowadź do zagotowania. Gotuj na wolnym ogniu do utworzenia się żelu (około 10–15 minut). Gdy utworzy się żel, przefiltruj go przez gazę lub gęste sitko. Ostudź i przelej do butelki z atomizerem i dodaj olejek eteryczny, po czym dobrze wymieszaj. Przechowuj w lodówce do 3 miesięcy.

7. OCZYŚĆ, NAWILŻ I ROZPIEŚĆ SWOJE CIAŁO

Skóra ciała nie jest tak delikatna jak ta na twarzy. W naszej kulturze uważa się, że czysta skóra to ta wymyta pieniącym się mydłem, po którym jest napięta i pachnąca. Jednakże naprawdę dobre jest mydło bardzo delikatne. A powinno być używane wyłącznie do czyszczenia bardzo brudnych rąk czy stóp, a nie do częstej pielęgnacji całego ciała. Jest to bardzo ważne, gdyż mydło poprzez swój zasadowy charakter sprawia, że skóra pozbawiona powłoki lipidowej staje się bardzo sucha i mniej elastyczna. A takie zniszczenie powłoki ochronnej naraża skórę na zakażenia i podrażnienia oraz prowadzi do szybszego starzenia.

Z tych samych względów mydło ani środki je zawierające nie powinny być używane do mycia okolic intymnych (odmienne pH). Zamiast mydła i płynów wystarczy zwykła woda i dbałość o higienę.

Wspaniałą alternatywą dla mydła są peelingi do ciała. Naturalne peelingi do ciała nie dość, że złuszczają martwy naskórek, to równocześnie nawilżają skórę. Peelingi do ciała działają na tej samej zasadzie co te do twarzy, z tą różnicą, że mają większe właściwości ścierne. Jest to istotne, ponieważ jeśli na powierzchni skóry gromadzić się będzie martwy naskórek, uniemożliwi jej nawilżenie. Taka skóra jest skłonna do przesuszenia oraz zmarszczek. Peelingi do ciała nie powinny być używane częściej niż raz w tygodniu, gdyż zbyt częste ich stosowanie może pozbawić skórę sebum. Aby jej nie podrażnić, peeling należy delikatnie wmasowywać w wilgotną skórę, z pominięciem szyi i dekoltu, do których używamy peelingów do twarzy.

Aby preparat zachował jak najdłużej świeżość, trzeba zadbać o jego higieniczne przechowywanie, dlatego kolejne porcje wyjmuj z pojemnika nie palcami, lecz łyżeczką lub łopatką. Bardzo ważne jest, aby po zastosowaniu peelingu pamiętać o nawilżeniu skóry. Przechowuj peeling do roku, z dala od światła, w szczelnie zamykanym naczyniu.

stymulujący peeling do skóry suchej

1 szklanka cukru drobnoziarnistego

1/2 szklanki oliwy z oliwek

8 łyżek naturalnego miodu

1 korzeń imbiru (około 3 cm)

4 łyżki cynamonu

5 kropli pomarańczowego olejku eterycznego

◊ ◊ ◊

Wymieszaj dobrze oliwę, miód, starty nieobrany korzeń imbiru, cynamon i olejek eteryczny. Następnie dosyp cukru i ponownie wymieszaj. Taki peeling przechowujemy dopóty, dopóki nie pojawi się na nim pleśń, przeważnie około 1 miesiąca poza lodówką, a w lodówce nawet ponad 3 miesiące, zawsze z dala od źródeł ciepła i światła.

odświeżający peeling do skóry tłustej

1 szklanka cukru drobnoziarnistego
1/4 szklanki oleju słonecznikowego lub z pestek winogron
1/2 łyżeczki miętowego olejku eterycznego
1 cytryna (bio)

◊ ◊ ◊

Cytrynę umyj, skórkę zetrzyj na drobnej tarce, po czym sok z cytryny wymieszaj dobrze z olejem i olejkiem eterycznym. Następnie dosyp cukru i ponownie wymieszaj. Taki peeling przechowujemy dopóty, dopóki nie pojawi się na nim pleśń, przeważnie około 1 miesiąca poza lodówką, a w lodówce nawet ponad 3 miesiące, zawsze z dala od źródeł ciepła i światła.

ogórkowo-miętowy peeling do ciała, do skóry wrażliwej

1/2 szklanki drobnego cukru
1/4 szklanki oliwy z oliwek lub masła klarowanego
2 łyżki miodu (opcjonalnie)
1/4 szklanki świeżych liści mięty lub 1/2 łyżeczki miętowego olejku eterycznego
1 niewielki ogórek gruntowy (bio)

◊ ◊ ◊

Miętę posiekaj na bardzo drobne kawałeczki, ogórek zetrzyj na tarce na papkę, ewentualnie oba składniki zmiksuj w blenderze. Przełóż wszystko do słoika, dodaj oliwę, miód i olejek miętowy, dokładnie wymieszaj. Następnie wsyp cukier, wszystko dobrze wstrząśnij. I… gotowe.

Taki peeling ma wspaniałe właściwości łagodzące, ściągające, stymulujące, a przede wszystkim ochładzające podrażnioną skórę. Przechowuj go w lodówce do tygodnia.

NAWILŻANIE

Obecnie na rynku istnieje wiele złożonych preparatów o działaniu nawilżającym. Ale ponieważ ta książka ma pokazać, jak proste jest życie w harmonii z naturą, nie będę proponować skomplikowanych przepisów na balsamy, lecz uniwersalne odżywcze i wonne olejki do ciała, których używały całe pokolenia kobiet przed nami. Pamiętaj o jednej prostej zasadzie: **aby nawilżanie skóry miało sens, ważne jest, aby była wilgotna, zanim nałożysz na nią olejek**. Zasada tworzenia tego rodzaju preparatu jest bardzo prosta – wybierasz olejek w zależności od typu swojej skóry. Przypomnijmy: dla skóry suchej – oliwa z oliwek i olej sezamowy, dla skóry wrażliwej – oliwa z oliwek, olej kokosowy lub masło klarowane, dla skóry tłustej zaś – wyłącznie olej słonecznikowy lub z pestek winogron. Do tej bazy tłuszczowej dodajesz olejek eteryczny: na 1 szklankę tłuszczu około 32 kropli olejku eterycznego, który nie dość, że nawilży samą skórę, to również pomoże nam odzyskać harmonię z uwagi na działanie aromaterapeutyczne.

JAK KUPIĆ DOBRE OLEJKI ETERYCZNE

Olejki eteryczne są światłoczułe, dlatego powinny być przechowywane w chłodnym miejscu lub w temperaturze pokojowej, w nieprzezroczystej, szczelnie zamkniętej buteleczce. Dzięki temu mogą być zdatne do użycia przez wiele lat – dotyczy to wszystkich z wyjątkiem olejków z sosny czy cytrusów, które wietrzeją już po roku.

> Olejki eteryczne to aromaty bądź związki lotne znajdujące się w roślinach, a niektórzy eksperci twierdzą nawet, że zawarte są

> w nich siły witalne rośliny. Są one w 70–80% bardziej skoncentrowane niż pozostałe przetwory zielarstwa. W świecie roślin olejek eteryczny jest hormonem pobudzającym roślinę do wzrostu, ochrony i rozmnażania. Można go otrzymać z każdej części rośliny, zaś jego pochodzenie ma duży wpływ na działanie danego olejku. Dla przykładu, z drewna lub kory otrzymamy olejek, który rozgrzeje ciało, z liści zaś – olejek ochładzający. Istnieją różne drogi, jakimi substancje chemiczne zawarte w olejkach eterycznych dostają się do naszego organizmu. Najczęściej odbywa się to przez skórę, drogi oddechowe, płuca lub układ trawienny. W momencie kiedy przenikną one przez barierę skóry, przedostają się do układu krwionośnego i układu chłonnego bardzo szybko, niekiedy może im to zająć tylko 15 minut. Obecność olejku eterycznego we krwi sprawia, że nasze narządy i tkanki „wybierają” sobie ilość składników, z których chcą skorzystać. Równocześnie należy pamiętać, że przeważnie olejki opuszczają nasz organizm w ciągu 48 godzin. Jednak także w trakcie usuwania ich przez organizm olejki mają na niego wpływ.

Powtórzę podstawowe informacje na temat jakości olejków:

- Prawdziwe olejki eteryczne nie powinny pozostawiać tłustej plamy na chusteczce higienicznej po wyparowaniu.
- Kiedy nałożysz kroplę pomiędzy palce, nie powinnaś odczuwać natłuszczenia skóry.
- Po otwarciu buteleczki z olejkiem nie powinnaś czuć zapachu alkoholu.
- Prawdziwy olejek nie zostawia w wodzie żadnych białych śladów ani nie rozdziela się.

Olejki eteryczne do skóry suchej

Takie olejki powinny być słodkie i delikatnie kwaskowate, ocieplające, nawilżające i uspokajające. Ponadto kobiety o skórze suchej muszą zachować ostrożność, gdyż bardzo łatwo mogą użyć zbyt dużej ilości olejku eterycznego, co ma zdecydowanie negatywny wpływ. Należy też pamiętać, aby dokładnie określić efekt, jaki ma wywrzeć dany olejek eteryczny na ciało lub umysł. Właścicielki skóry suchej często mają problemy z układem trawiennym i zatrzymaniem w organizmie toksyn. Dlatego osoby o suchej skórze mogą użyć olejków eterycznych pochodzących z: lawendy, pomarańczy, rumianku, cynamonu lub waleriany, które mają właściwości łagodzące i rozgrzewające skórę, a także wpływają na układ trawienny. Dla tego typu cery charakterystyczna jest predyspozycja do wcześniejszego starzenia się, w takim przypadku warto więc używać olejków, które spowalniają ten proces. Mowa tutaj o olejku z lawendy, szałwii muszkatołowej, mirry, pomarańczy czy róży. Skórze suchej towarzyszy skłonność do powstawania rozstępów, zwłaszcza w okresie ciąży, dlatego raz dziennie powinno się stosować tłuszcz bazowy wymieszany z olejkiem różanym lub rumiankowym, aby przeciwdziałać wystąpieniu rozstępów.

Olejki eteryczne do skóry wrażliwej lub normalnej

Kobieta o takim rodzaju skóry powinna używać olejków eterycznych, które cerę ochłodzą, osuszą i uspokoją. Dzięki temu będzie mogła się zrelaksować oraz pozbyć na przykład stanów zapalnych skóry. Olejki eteryczne dogłębnie penetrują każdą warstwę skóry, odżywiając ją i oczyszczając.

Dlatego też skóra wrażliwa skłonna do wyprysków powinna być potraktowana olejkiem miętowym, rozmarynowym, cedrowym lub

eukaliptusowym. Natomiast jeśli skóra jest bardzo wrażliwa lub podrażniona, warto użyć olejku z geranium, rumianku czy jaśminu.

Kiedy skóra wydaje nam się rozpalona, a my same jesteśmy niespokojne, powinnyśmy używać olejków uspokajających umysł i emocje. Tutaj przyda się olejek z lawendy, melisy, kocimiętki, jaśminu lub rumianku.

Olejki eteryczne do skóry tłustej

Olejki do skóry tłustej powinny być ciepłe, osuszające, a zarazem stymulujące i lekkie, jak chociażby olejek cytrynowy lub lawendowy. Ponieważ skóra tłusta ma predyspozycje do zatrzymywania wody w organizmie, warto, aby do produkcji olejków chociażby antycellulitowych używać olejków z cynamonu, trawy cytrynowej lub jałowca. Aby wspomóc usuwanie wody, warto przyjrzeć się olejkom napotnym, takim jak oregano, bazylia, cynamon, eukaliptus, które pomogą walczyć na przykład z obrzękami nóg.

JAK UŻYWAĆ OLEJKÓW

Badania naukowe pokazują, że już 2-procentowe stężenie olejku lawendowego w oleju roślinnym zwiększa ilość linalolu i octanu linalilu we krwi – są to dwie główne substancje chemiczne zawarte w tym olejku. Takie stężenie jest najbardziej bezpieczne, a wciąż efektywne, czyli na 98 kropli (około 1 łyżeczki) oleju roślinnego używamy 2 krople olejku eterycznego. Kobiety w ciąży, dzieci, osoby starsze i mające problemy ze zdrowiem powinny stosować 1-procentowe stężenie, czyli 1 kroplę olejku eterycznego na 1 łyżeczkę oleju.

BEZPIECZEŃSTWO STOSOWANIA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Jeśli masz poważne problemy zdrowotne (cukrzyca, epilepsja, nadciśnienie, astma) lub jesteś osobą starszą czy kobietą ciężarną, musisz używać olejków eterycznych ostrożnie i wybierać delikatnie działające, na przykład te otrzymywane z kwiatu gorzkiej pomarańczy (neroli), róży, lawendy, rumianku, geranium, mirry, drzewa sandałowego, ylang-ylang, mięty i cytrusów. Niektóre publikacje zalecają bardziej rygorystyczne ograniczenia stosowania olejków eterycznych w ciąży, jednak i tutaj zdania są podzielone. Jeśli olejki należą do grupy delikatnie działających, kobieta ciężarna może kierować się węchem, ponieważ często intuicja podpowiada jej, co jest dla niej najlepsze. I tak lawenda w okresie ciąży może być dla kobiety drażniąca i zniechęcająca, chociaż wcześniej zachwycała się jej zapachem. Jeśli jakiś zapach się jej nie podoba, niech go nie używa, ciało wie lepiej, czego mu trzeba. Za przeciwwskazane do stosowania w czasie ciąży są przeważnie zapachy takie, jak kamfora, jałowiec, naturalna mięta (*Mentha arvensis*; tymczasem nie ma żadnych przeciwwskazań w przypadku mięty pieprzowej), majeranek, melisa, mirra, rozmaryn, szałwia, nagietek lekarski, hizop lekarski, liść laurowy, dzięgiel leśny i chiński, drzewo cedrowe, szałwia muszkatołowa, koper włoski, kmin, citronella, pietruszka, gałka muszkatołowa, oregano, tymianek. Są to dostępne na naszym rynku olejki eteryczne opisane przez Julię Lawless w książce *The Encyclopedia of Essential Oils*.

Olejki eteryczne – środki ostrożności

- Trzymaj olejki poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
- Stosuj zasadę: im mniej, tym lepiej. Olejki eteryczne są bardzo silne. Czasem wydawać się nam może, że 5 kropli to mało, jednak to błędne

mniemanie. Jeśli czujesz się osłabiona, masz bóle głowy, wymioty czy podrażnioną skórę, zaprzestań używania olejku, gdyż są to pierwsze oznaki zatrucia.

- Ostrożnie używaj olejków, które mogą podrażnić błony śluzowe. Przykładowo, do wanny czy inhalacji nie powinnaś używać olejku cynamonowego, goździkowego, z ziela angielskiego, oregano czy miętowego. Równocześnie trzeba pamiętać, że wtedy zamiast olejku eterycznego warto użyć suszonego lub świeżego ziela. Jest łagodniejsze, bezpieczniejsze i również skuteczne.
- Niektóre olejki eteryczne, na przykład cytrusowe, mogą podrażniać skórę w wyniku ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe. Na przykład jeden z olejków cytrusowych – olejek bergamotowy – pod wpływem słońca może wywołać reakcje alergiczne. Światłoczułe olejki powinno się stosować wieczorem, ewentualnie po ich użyciu nie wychodzić już na zewnątrz.

DLACZEGO POWINNYŚMY UNIKAĆ SYNTETYCZNYCH PERFUM

To, co obecnie znajduje się w kosmetykach i środkach do pielęgnacji, to w 95% syntetyczne środki zapachowe powstałe na bazie ropy naftowej i innych toksyn znanych ze swoich właściwości rakotwórczych, powodujących wady dziecka w łonie matki, zaburzenia ośrodkowego układu nerwowego czy reakcje alergiczne. Co więcej, większość z tych środków chemicznych otrzymywana jest z benzenu, jednej z najbardziej rakotwórczych substancji znanej ludzkości (Pitts, 2008).

antyperspirant w kremie

3 łyżeczki sody oczyszczonej

1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

1/4 łyżeczki olejku lawendowego lub rumiankowego

2 łyżeczki wosku pszczelego

2 łyżki masła shea

3 łyżki oleju słonecznikowego

◊ ◊ ◊

Umieść wosk pszczeli i masło shea w oleju, a następnie podgrzej wszystko w kąpieli wodnej. Kiedy składniki się rozpuszczą i połączą, dodaj sody oczyszczonej oraz mąki ziemniaczanej i dobrze wymieszaj. Pozwól mieszance ostygnąć i dodaj olejek eteryczny.

Przechowuj w ciemnym pojemniku do roku.

8. TROSZKĘ O SŁOŃCU

Media oraz lekarze nieustannie straszą nas słońcem. W ostatnich latach trwa wręcz „nagonka” na słońce, a już wiosną możemy oglądać dziesiątki reklam preparatów ochraniających nas przed jego działaniem. Co ciekawe, dawniej lekarze zalecali helioterapię jako jedną z najskuteczniejszych metod leczenia kilkudziesięciu popularnych chorób, takich jak niedokrwistość, astma, egzema, artretyzm i wiele innych. Nic dziwnego, ponieważ to słońce tworzy w nas jedną z najważniejszych witamin, witaminę D.

Mimo to w ciągu ostatnich lat społeczeństwo było regularnie informowane o tragicznych skutkach opalania nie tylko w postaci oparzeń, ale i raka skóry. Teoria ta jest powiązana z inną, mówiącą o zniszczonej warstwie ozonowej Ziemi. Naukowcy, a szczególnie ekolodzy, wierzą, że tak zwana dziura ozonowa sprawia, iż do Ziemi dostaje się więcej groźnych fal ultrafioletowych powodujących czerniaka. Problem w tym, że ta hipoteza nie została jednoznacznie potwierdzona naukowo (Kolata, 2004 i Mastalerz, 2005). Zwłaszcza że groźny czerniak rozwija się również w miejscach nienarażonych na promieniowanie słoneczne. Jak zauważył doktor Shaw, czerniak częściej występuje u osób, które rzadko przebywają na słońcu, niż u tych, które są wystawione na jego codziennie działanie (Shaw, 1982). Badania Williama Granta (2002) wykazały, że niedostateczne wystawienie ciała na promieniowanie ultrafioletowe może zwiększyć ryzyko zachorowania na raka skóry.

Negatywna kampania sprawiła, że społeczeństwo wręcz panicznie obawia się promieni słonecznych. Tymczasem nasze ciało potrzebuje słońca i zostało ono stworzone w ten sposób, aby absorbować promienie UV,

w przeciwnym razie człowiek wykształciłby już do tego czasu wiele mechanizmów ochronnych w skórze oraz oczach. Tak się nie stało, promieniowanie słoneczne jest nam niezbędne do życia i normalnych podziałów komórek. Jest ono najważniejszym ogniwem w produkcji witaminy D, która odpowiada za naturalną odporność przeciw chorobom, takim jak osteoporoza, niektóre rodzaje raka, nadciśnienie krwi czy choroby serca. Ponadto ostatnie badania pozwalają sądzić, że to brak witaminy D jest jednym z czynników wywołujących astmę, a nawet alergię (Litonjua i Weiss, 2007; Shaheen, 2008). Nie zapominajmy o krzywicy ani o pozytywnym wpływie słońca na nasz nastrój. Niektórzy lekarze to właśnie niedobór witaminy D obwiniają za wiele chorób cywilizacyjnych. Rozwiązaniem mógłby być pomysł użycia syntetycznej witaminy D, jednak tak jak wszelkie syntetyczne suplementy i ten ma minimalny wpływ na nasz organizm w porównaniu z naturalnie wytworzoną witaminą.

Słońce produkuje trzy rodzaje promieniowania: UVA, UVB i UVC. To ostatnie jest całkowicie absorbowane przez atmosferę. Promieniowanie UVA przenika w naszą skórę i generuje w niej głębokie zmiany, jak na przykład zmarszczki. Promieniowanie UVB zaś jest odpowiedzialne za poparzenia skóry, jednak należy pamiętać, że jednocześnie jest stymulatorem produkcji witaminy D w naszym ciele oraz opalenizny – naturalnej bariery przeciwsłonecznej.

W ostatnich dziesięcioleciach moda na złocistobrązowe odcienie skóry sprawiła, że człowiek chce się opalać częściej, niż potrzebuje tego organizm. W normalnym przypadku, kiedy nasze ciało mówi „dość”, szukamy cienia i ukojenia w zimnej wodzie, lecz nie wtedy, kiedy się opalamy. Dlatego powstały filtry, aby człowiek mógł przebywać dłużej na słońcu i oszukać swój mechanizm obronny. Filtry przeciwsłoneczne działają poprzez chemiczną absorpcję i blokowanie światła

ultrafioletowego. Na rynku istnieją dwa rodzaje filtrów: te, które odbijają promieniowanie (charakteryzują się tym, iż po ich zastosowaniu skóra jest biała), oraz te, które je „niszczą”. Większość filtrów przeciwsłonecznych dostępnych w naszym kraju chroni wyłącznie przed promieniowaniem UVB. Są one bezużyteczne, ponieważ nie blokują promieniowania UVA. Co więcej, bardzo duża grupa ludzi, używając filtrów, nie jest świadoma ryzyka, na jakie się naraża. Ta złudna ochrona sprawia, że dłużej przebywają na słońcu, zwiększając ekspozycję na promieniowanie ultrafioletowe. W normalnych warunkach skóra zaczęłaby ich swędzieć lub nawet piec czy szczypać, jeśli zaś użyją filtra, nie wiedzą, kiedy skóra ma dość.

Filtry eliminujące zarówno fale UVA, jak i UVB przeważnie zawierają benzofenon, który może również funkcjonować pod nazwą dioksybenzon czy oksybenzon. Ten składnik to jeden z najpotężniejszych znanych ludziom generatorów wolnych rodników. W normalnej sytuacji wolne rodniki są odpowiedzialne za niszczenie toksyn, lecz kiedy tych pierwszych jest za dużo, stają się niebezpieczne, stając się przyczyną problemów ze skórą i nasilając proces jej starzenia się. Benzofenon powoduje, że powstają bardzo „głodne” rodniki, które aby przetrwać, potrzebują wody; znajdują ją na powierzchni naszej skóry. Co więcej, prawie każdy filtr przeciwsłoneczny zawiera palmitynian retinolu i kwas retinowy, czyli złą formę witaminy A. Tworzą one wolne rodniki uszkadzające DNA, co jest przyczyną uszkodzeń i rozwoju komórek nowotworowych, a w dalszej perspektywie guzów (EWG, 2012). Wykazano, że znaczna część tych filtrów działających na obie fale UV wykazuje działanie mutagenne względem DNA i prowadzi do rozwoju raka skóry u zwierząt (Rass i Reichrath, 2008). Ich skład nie jest wolny od konserwantów, produktów przemysłu petrochemicznego, perfum i innych dodatków. Taki podwójny

filtr musi być aplikowany na skórę co kilka godzin, gdyż po tym czasie traci swoje właściwości. Oznacza to, że co kilka godzin twój organizm będzie pochłaniał kilkanaście lub kilkadziesiąt szkodliwych dla zdrowia substancji, które również zaburzają gospodarkę hormonalną twojego ciała.

Musimy pamiętać, że człowiek nie jest upośledzoną istotą; miliony lat sprawiły, że jesteśmy przystosowani do promieni wysyłanych przez Słońce. Nasz organizm w naturalny sposób wytwarza filtr przeciwsłoneczny SPF 4 poprzez opaleniznę i grubienie skóry. Jednak aby taki naturalny filtr mógł działać, potrzebny jest czas. Czy oznacza to, że mamy wyrzucić kosmetyki z filtrami przeciwsłonecznymi i godzinami wygrzewać się na słońcu, aby wyprodukować witaminę D? Oczywiście, że dłuższa ekspozycja na działanie promieni słonecznych nie jest wskazana – organizm sam da nam znać, kiedy mamy dość. Już delikatna opalenizna jest wystarczająca, aby wytworzyć odpowiednią dawkę witaminy D. Czy alternatywą jest naturalny filtr przeciw falom UVA i UVB? Trudno powiedzieć, ponieważ promieniowanie UVB jest nam potrzebne. Wielu ludzi zaś cierpi na raka skóry, mimo że nie byli narażeni na częstą ekspozycję na promieniowanie.

JAK KORZYSTAĆ ZE SŁOŃCA

Ustal, ile czasu potrzebuje twoje ciało, aby delikatnie poróżowieć po ekspozycji na słońce. Następnie bez nakładania filtru wystaw swoje dłonie, ramiona i twarz na 25% tego czasu. Powtarzaj takie przebywanie na słońcu przez co najmniej 3 dni w tygodniu, choć im częściej, tym lepiej, aby wytworzyć odpowiednią dawkę witaminy D, a nawet do 6 razy w tygodniu w zimowe dni, nawet te pochmurne. Stopniowo zwiększaj czas przebywania na słońcu, do momentu kiedy wyniesie on około 20–30 minut, jeśli jesteś w stroju kąpielowym, lub 40–60 minut podczas spaceru w pogodny dzień. Będzie to miało ten sam wpływ co zdrowotne opalanie.

Ewentualnie otwórz okna w domu, kiedy nie ma wiatru, i wygrzewaj się na słońcu.

Dieta to podstawa: ogranicz konsumpcję tłuszczów wielonienasyconych, bo to one są odpowiedzialne za tworzenie prostaglandyny pod wpływem promieniowania UV. Jest ona podobna do hormonu i hamuje czynność układu odpornościowego, przyczyniając się do powstania nowotworów. Do tej grupy tłuszczów zalicza się olej słonecznikowy, sojowy czy kukurydziany oraz margarynę, chyba największego winowajcę XXI wieku. W zamian używaj prawdziwego masła, smalcu czy oliwy z oliwek. W sezonie letnim warto zwiększyć konsumpcję pomidorów i marchwi.

Jeśli pomimo to zdecydujesz się na filtry przeciwsłoneczne, wciąż wystawiaj swoją skórę na działanie promieni UV na 20 minut dziennie – jest to bardzo istotne w produkcji witaminy D. W drogerii staraj się kupić filtry odbijające światło z tlenkiem cynku, bez perfum i produktów petrochemicznych. Jeśli nie podoba ci się biały nalot na skórze, warto dodać do filtru odrobinę naturalnego kakao, co podziała jak bronzer. Jeśli dany produkt zawiera cynk, lecz po rozsmarowaniu nie zostawia białego nalotu, oznacza to, że zrobiony jest z cynku w technologii nano i lepiej unikać jego stosowania, gdyż zanadto penetruje skórę, no i sama nanotechnologia jest krytykowana przez naukowców. Dlatego zawsze sprawdź w drogerii, czy po nałożeniu preparatu pozostaje ślad na skórze.

V. PO PROSTU DZIECKO

1. WYPRAWKA, KTÓRA NIE NISZCZY DOMOWEGO BUDŻETU

W szale kupowania wyprawki wszystkie mamy mają długie listy zakupów. A gdyby tak listę zawęzić do pozycji niezbędnych? Taki minimalizm będzie wspaniałą alternatywą dla modelu konsumpcyjnego rodzicielstwa, gdyż nie dość, że sprawi, iż nasze dzieci będą szczęśliwsze, to i domowy budżet na tym zyska, gdyż naprawdę sporo zaoszczędzimy.

ELIMINACJA WÓZKA

Zacznijmy od usunięcia z listy wózka. Jego ceny wahają się od kilkuset do kilku tysięcy złotych, a bywają nawet i droższe. Dlaczego tak naprawdę potrzebujmy wózka? Bądźmy szczerzy, przeważnie przydaje się on, gdy chcemy z dzieckiem wyjść z domu. Chociaż nasze dziecko jest najpiękniejsze i najcudowniejsze na świecie, to codzienne spędzanie z nim 12 lub większej liczby godzin może sprawić, że trochę „dziczejemy” i jesteśmy żądni cywilizacji i kontaktu z innymi. Wózek zatem jest po to, by wyjść z dzieckiem do ludzi. Wózki są funkcjonalne, bo niejednokrotnie lądują w nich także zakupy. Dziecko może sobie pospać chwilę na spacerze, a mama – swobodnie poczytać książkę lub popracować na świeżym powietrzu. Jednak również i chusta do noszenia oferuje nam wiele

możliwości (a kosztuje o wiele mniej niż wózek). Jeśli mieszkasz w mieście, pamiętaj, że chusta świetnie sprawdzi się podczas zakupów i spacerów, zwłaszcza gdy stan chodników czy alejek w twojej okolicy pozostawia wiele do życzenia. Nie wyobrażam sobie bez niej sprzątania czy gotowania, a także chodzenia po lesie, plaży i górach. Aktualnie w moim domu wózek stoi gdzieś w piwnicy, chusta zaś wisi na wieszaku w przedpokoju.

Na początku noszenia swoich dzieci w chuście spotykałam się z nieprzychylnymi komentarzami w rodzaju: „Pani wykrzywia jej kręgosłup” czy „Ale zwinięte! Co za matka…”. Tysiące razy oglądałam filmy pokazujące, jak zawinąć dziecko, aby było prawidłowo podtrzymane przez chustę. Na początku z jednej strony towarzyszył mi strach, bałam się, że skrzywdzę to maleństwo, które właśnie urodziłam. Z drugiej strony nie chciałam zostawiać córki samej, ponieważ było tyle do zrobienia w domu. Kiedy pojawiło się drugie dziecko, chusta stała się nieodzowna, nie wyobrażam sobie, bym bez niej sobie poradziła.

Dziecko można nosić, a nawet powinno się nosić, od pierwszych dni. Jego kontakt z dorosłym człowiekiem, zapach, ciepło i ruch sprawiają, że dziecko czuje się bezpieczne. Wspomniana bliskość jest podstawową potrzebą maleństwa, wpływającą na jego rozwój fizyczny i emocjonalny. W końcu przez całe życie płodowe było ze swoją mamą. Ponadto prawidłowo używana chusta wspomaga naturalną pozycję embrionalną. Dzięki temu mięśnie dziecka są zrelaksowane i nie muszą walczyć z grawitacją.

Funkcjonalność to jedynie początek zalet chust czy nosidełek przyjaznych dziecku. W 1986 roku w renomowanym czasopiśmie „Pediatrics” opublikowano artykuł, w którym naukowcy

stwierdzają, że dzieci noszone przez rodziców są szczęśliwsze oraz płaczą o 43% mniej w ciągu dnia (Hunziker i Barr, 1986). Ponadto wcześniaki oraz dzieci wymagające specjalnej opieki, które przyszły na świat z delikatnym i nie w pełni rozwiniętym układem nerwowym, jeśli nie ma przeciw temu żadnych przeciwwskazań, powinny być noszone. Badania wykazują, że takie dzieci szybciej przybierają na wadze, reguluje się im rytm serca, łatwiej zasypiają, zapadają na mniej infekcji i są ogólnie zdrowsze od dzieci, które samotnie leżały w kołysce (Andreson, 1991). O tym mówią naukowcy, a nasz instynkt i bez tej wiedzy każe brać dziecko na ręce, więc zaufajmy mu i słuchajmy go.

Na początku nie jest łatwo nauczyć się wiązania chusty – jest to fizycznie i psychicznie męczące, zwłaszcza dla młodej mamy. Jednak kiedy opanujesz tę sztukę, uwierz mi, będziesz w stanie zawiązać chustę nawet w biegu.

Jak nosić dziecko? Nie będę zamieszczać tysiąca zdjęć; na moim blogu znajdziecie stronę z linkami do różnych bezpłatnych filmów instruktażowych, które pomogą wam wybrać odpowiednią chustę, pokażą sposoby wiązania oraz kilka różnych technik noszenia maluszka. Tak jak ze wszystkim – najważniejsza jest praktyka.

ELIMINACJA ŁÓŻECZKA

Spanie razem, wbrew pozorom, jest nie tylko łatwiejsze czy też oszczędniejsze, ale spokojniejsze i mniej stresujące dla ciebie, kiedy słyszysz delikatny oddech dziecka. Jako matka śpisz wtedy płycej, dzięki

czemu jesteś w stanie wychwycić różne nieprawidłowości u niego (Jackson, 2012).

ELIMINACJA WANIENKI

Przed narodzinami mojej córeczki wyposażyłam się w cały „niezbędny” sprzęt do mycia dziecka, to jest wanienkę, specjalne polewaczki, gąbeczki i inne gadżety, jedynie po to, aby przeżywać prawdziwy logistyczny koszmar, kiedy przychodził czas kąpieli. Nalać wodę do wanienki, pilnować jej temperatury, nie spuszczać oka z dziecka, aby się nie utopiło, i jednocześnie utrzymywać tę niewygodną pochyloną i przekrzywioną pozycję… Wszystko to sprawiało, że po kąpieli dziecka byłam wykończona psychicznie i fizycznie. Pewnego dnia zaczęłam się zastanawiać, jak uprzyjemnić tę czynność, i wpadłam na „twórczy” pomysł wspólnej kąpieli (oczywiście najpierw sama wzięłam szybki prysznic). Dziecko było spokojne, żadnego płaczu i krzyku. Czuło się bezpiecznie, bo leżało na moim brzuchu, zawsze było mu ciepło, a ja mogłam je wygodnie umyć. Pomyślałam, jak bardzo utrudniałam sobie życie. Od tego momentu moje dzieci zawsze kąpały się ze mną. Nie trzeba wymyślnych wanienek ani innego sprzętu, wystarczy tylko mięciutka mama.

CIEKAWOSTKA

Cały świat straszy nas, rodziców, zespołem nagłej śmierci łóżeczkowej (*sudden infant death syndrome* – SIDS). Chociaż wiele różnych agencji rządowych i pozarządowych, pediatrów i innych fachowców stworzyło reguły, które powinny zapobiegać SIDS, na świecie dzieci nadal umierają z nieznanych powodów podczas snu, przeważnie osamotnione w dużej kołysce.

W latach 70. ubiegłego wieku Michel Odent wygłaszał w Hongkongu wykłady poświęcone SIDS. Ku jego zaskoczeniu żaden z lekarzy zebranych w audytorium nie wiedział, o co mu chodzi. Po tym doświadczeniu zgłębił temat i stwierdził, że – pomimo iż zgon z powodu SIDS może nastąpić w ciągu dnia – z zespołem tym mamy do czynienia u dzieci, które przesypiają noce w „atmosferze samotności", które zostały odizolowane od matki, reszty rodziny i społeczeństwa (Jackson, 2012).

Na kontynencie azjatyckim i afrykańskim oraz w krajach Ameryki Łacińskiej SIDS w ogóle nie występuje (McKenna, 2009). Tam dzieci od narodzin do kilku lat śpią wraz z rodzicami – i nie jest to niczym nienormalnym.

ELIMINACJA PIELUCH JEDNORAZOWYCH

Dzieci, zwłaszcza te najmłodsze, załatwiają swoje potrzeby fizjologiczne bardzo często. Dziennie zużywamy 6–9 pieluch, w niektórych przypadkach nawet więcej. W ciągu 3 lat ich ilość może wzrosnąć do 6500–10 000. Jeśli używasz pieluch jednorazowych, to całkowity koszt wyniesie niemalże 5000 zł, co jest sporym wydatkiem, biorąc pod uwagę, że gdy mamy lub planujemy kolejne dziecko, ta kwota automatycznie wzrośnie. Wielu osób po prostu nie stać na taki wydatek, dlatego bardzo często rezygnują z innych ważnych przedmiotów na rzecz pieluch. Jednak naprawdę nie warto. Da się zadbać o higienę taniej i bezpieczniej!

Czy zastanawialiście się kiedyś nad tym, co zawierają jednorazowe pieluchy?

Otóż do ich wyprodukowania zużywa się średnio jedną szklankę ropy naftowej (plastikowa otoczka), co w ciągu trzech lat sprawia, że twoje dziecko „zatankuje” 1538 l benzyny. Powyższe wyliczenie nie obejmuje procesu produkcji oraz transportu!

A teraz czas na chemii ciąg dalszy.

Większość pieluch zawiera około 50 różnych składników chemicznych, które bardzo łatwo, poprzez skórę dziecka, dostają się do jego krwi. Jednym ze składników wewnętrznych wkładek absorbujących jest *sodium polyacrylate* (przezroczyste, galaretowate kuleczki, które czasem znajdujesz przyklejone do dziecięcej pupy). Środek ten występuje nawet w tak zwanych pieluchach typu eko. Jest on toksyczny i działa drażniąco na skórę dziecka. Powoduje zatrucie, objawiające się na przykład wymiotami, nie mówiąc o tym, że po zjedzeniu zdarzały się przypadki śmiertelne. Większość pieluch zawiera dioksyny – produkt uboczny wybielania papieru. To jeden z najbardziej toksycznych środków wywołujących raka. Pamiętaj, że przez skórę dostaje się do organizmu dziecka! W małych ilościach powoduje również choroby skórne, problemy z wątrobą czy uszkodzenie układu odpornościowego odpowiedzialnego za ochronę organizmu przed chorobami.

Jakby tego było mało, oprócz *sodium polyacrylate* i dioksyn producenci dołożyli jeszcze bonusy w postaci tributylocyny (TBT). Jest to bardzo toksyczny dla środowiska związek, który łatwo się rozprzestrzenia na skórze i działa jak hormon, negatywnie wpływając na odporność i układ hormonalny naszych dzieciaków.

Dzieci w ciągu całego okresu pieluchowania „produkują” średnio około 450 kg odpadów rocznie, które rozkładają się mniej więcej przez 500 lat (również te z dopiskiem „biodegradowalne”). Dlaczego? Większość

wysypisk zakopuje śmieci w ziemi, dlatego nie są one wystawione na działanie słońca i powietrza, przez co ten proces jeszcze bardziej się wydłuża. Wyobraź sobie, że idąc teraz na śmietnik, możesz znaleźć nieźle zachowaną pieluszkę małego Kolumba! W jakim świecie przyjdzie żyć naszym wnukom? A przecież zużyte pieluchy są źródłem wszelakiego bakteriologicznego i wirusowego „dobrodziejstwa", które przenika do wód gruntowych, a następnie trafia do naszych kranów.

Po prostu nie warto! Masz do wyboru dwa wyjścia: jedno to naturalna higiena niemowląt, a drugie to pieluszki wielorazowe. Naturalna higiena niemowląt to dbałość o maleństwo bez korzystania z pieluszek – już w pierwszych miesiącach życia dziecka słuchamy jego potrzeb i uczymy się je wypróżniać, kiedy ono tego potrzebuje. Alternatywę stanowi korzystanie z pieluch wielorazowych i na tej właśnie drugiej opcji, która wydaje się łatwiejszym rozwiązaniem, skupię się w tej książce.

Można by wiele pisać na temat zalet pieluch wielorazowych, ja jednak potraktuję to zagadnienie w skrócie. Pieluchy wielorazowe to po prostu wariant oszczędniejszy, jeśli planujesz mieć więcej niż jedno dziecko. Co istotne, nie powodują podrażnień, nie ma tu bowiem mowy o żadnej chemii. Nie zrozumcie mnie źle: nie są to pieluchy, które były popularne wiele lat temu, a każda mama miała palce poprzekłuwane od agrafek. Teraz są przeróżne modele pieluch i otulaczy oraz innych udogodnień. Dlatego podzielę się z wami moim doświadczeniem w tej kwestii. Mając troje dzieci, przetestowałam wiele pieluch wielorazowych. I po długich miesiącach poszukiwań mój wybór padł na pieluchy tetrowe, które zachowały się do teraz bez żadnego uszczerbku. Nie należą one może do najmiększych, jeśli jednak wrzucimy je na chwilę do suszarki lub potrzemy w dłoniach, zniwelujemy ich szorstkość. Jakich otulaczy używam? Stosuję zwykłe pieluszki typu flip, tylko zamiast wkładać pieluchę do kieszonki,

układam ją na otulaczu. Dla jednego dziecka potrzebujesz mniej więcej 5 otulaczy z kieszonkami i 50 pieluch.

Należy również pamiętać, że pranie pieluch jest o wiele bardziej przyjazne czy wręcz bezpieczne dla naszego otoczenia (a więc i dla nas), gdyż dzięki temu nie dostają się do niego setki pieluch jednorazowych, które będą się rozkładać przez kolejne dekady, uwalniając toksyczne substancje. Co więcej, pranie w naturalnym proszku do prania również sprawi, że środowisko, w którym żyjemy my, nasze dzieci, a potem wnuki, nie będzie zanieczyszczane szkodliwymi chemikaliami.

PRANIE PIELUSZEK

Co jest w proszku? Optyczne rozjaśniacze i enzymy, które mogą wywoływać reakcje alergiczne skóry, dodatkowo produkty z enzymami mogą podrażniać skórę, powodować wysypki i inne problemy dermatologiczne.

Wybielacze, takie jak podchloryn sodu, podrażniają oczy i skórę. Badania wykazały, że w wielu przypadkach podchloryn sodu zmieszany z naturalnymi substancjami, jak olejki eteryczne czy inne surfaktanty (które występują w wielu środkach czystości), powoduje powstawanie lotnych związków organicznych, które w większości są toksyczne i rakotwórcze.

Liniowy alkilobenzenosulfonian jest najczęściej używanym składnikiem proszków do prania. Uzyskuje się go z benzenu i alkanów liniowych, których wdychanie w minimalnej ilość skutkuje przyspieszeniem rytmu serca, zawrotami i bólami głowy czy nawet utratą przytomności. Benzen natomiast niszczy szpik kostny i może spowodować zanik czerwonych krwinek w organizmie, czego następstwem jest niedokrwistość. Natomiast

dłuższy i regularny kontakt z rzeczonym związkiem może wywołać białaczkę.

bezpieczny proszek do prania pieluszek

1 część nadwęglanu sodu (ma działanie rozjaśniające i odkażające)

1 część płatków mydlanych (wystarczy zetrzeć na tarce szare mydło)

1 część boraksu (naturalny minerał występujący w Tunezji i Stanach Zjednoczonych; jeśli nie masz dostępu do boraksu, możesz pominąć ten składnik i dodać proporcjonalnie więcej nadwęglanu sodu)

3 części sody kalcynowanej

20 kropli olejku z drzewa herbacianego (działanie odkażające)

◊ ◊ ◊

Wszystkie składniki mieszamy ostrożnie. Do mocno zabrudzonych pieluszek stosujemy 2 łyżki proszku na cały bęben prania, zaś do mniej zabrudzonych – 1 łyżkę na cały cykl wsypaną do wnętrza bębna.

Skuteczny odplamiacz do pieluch

Najlepszym, najtańszym i najprostszym odplamiaczem jest słońce, dlatego korzystaj z niego, kiedy tylko masz taką możliwość. Ten naturalny odplamiacz nie posiada substancji silnie żrących ani perfum, które bardzo często wywołują alergie i podrażnienia. Soda kalcynowana to zwykła soda spożywcza poddana podgrzaniu, w którym to procesie odparowana jest z niej woda, dzięki czemu jest ona silniejsza w działaniu. Natomiast nadwęglan to popularny „aktywny tlen", który nie jest środkiem niebezpiecznym dopóty, dopóki przestrzegamy standardowych zasad higieny pracy**. Jak w przypadku każdej substancji chemicznej, trzymamy ją z dala od dzieci. Ponadto nie dopuszczamy do kontaktu nadwęglanu sodu z ogniem ani ze źródłem silnego ciepła, gdyż wtedy staje się niebezpieczny. Poza tym obostrzeniem związek jest całkowicie bezpieczny dla naszego środowiska**, gdyż nie ulega biokumulacji, jest rozpuszczalny w wodzie oraz podlega rozkładowi chemicznemu, w przeciwieństwie do komercyjnych substancji.

domowy odplamiacz tlenowy

1 szklanka sody kalcynowanej
1 szklanka nadwęglanu sodu

◊ ◊ ◊

Składniki dokładnie wymieszaj i umieść w słoiku, najlepiej z ciemnego szkła lub oklejonym papierem.

Preparat działa najlepiej, kiedy plamę posmarujesz pastą na bazie wybielacza, do której sporządzenia potrzebujesz 1 łyżeczki tegoż odplamiacza i 4 łyżek bardzo gorącej wody. Wszystko starannie mieszasz do uzyskania konsystencji pasty i pozostawiasz na zabrudzonej powierzchni około 10 minut, zanim włożysz do pralki.

Jak odkazić pieluchy

Żyjemy w czasach, w których uważa się, że sterylność jest koniecznością w każdym domu, gdzie jest dziecko. Wiele reklam utwierdza nas w przekonaniu, że nasze ubranie czy ubranka dzieci powinny być nieskazitelnie białe i odkażone. Zapanowała powszechna opinia, zgodnie z którą odkażone znaczy więcej niż czyste. Przez pokolenia uważano, że pieluchy powinno się wygotowywać podczas każdego prania, jednak jeśli dziecko nie jest chore, czyli nie ma infekcji drożdżowej, wirusowej ani bakteryjnej, nie ma potrzeby odkażania. Pamiętaj, że większość „naszych" bakterii nie powoduje infekcji. Są one dla nas obojętne. Skąd zatem masz wiedzieć, że twoje dziecko przechodzi infekcję i należy dokonać odkażania? Często dobrym wyznacznikiem jest biegunka, również wizyta u pediatry może potwierdzić infekcję u dziecka.

Jeśli chcesz odkazić pieluchy, ponieważ dziecko ma infekcję, przyda ci się woda utleniona, która przez lata była używana w szpitalach. Potrzebujesz do tego celu 400 g wody utlenionej (4 standardowe opakowania) na 10 l wody. Pieluszki zanurzasz w roztworze, po czym pozostawiasz na noc, rano pierzesz je tak jak zwykle. Do takiego roztworu możesz dodać 15 kropli olejku lawendowego lub herbacianego, które mają działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe. Dodatkowo staraj się rozwieszać pranie w pełnym słońcu, gdyż promieniowanie UV zabija bakterie, wirusy i grzyby oraz jest skuteczniejsze od chlorowego środka do odkażania. Wskazane jest również wypranie pieluch w bardzo wysokiej temperaturze.

2. ZRÓB DZIECKU KREM

DLACZEGO POWINNO SIĘ UNIKAĆ KOMERCYJNYCH PRODUKTÓW

Podobnie jak w przypadku chemii gospodarczej oraz kosmetyków dla dorosłych, wystarczy przeczytać skład produktu dla dziecka, aby wiedzieć, że coś tutaj jest nie tak! Cała litania składników, poczynając od aluminium, które jest rakotwórcze, poprzez surowce ropopochodne, na parabenach kończąc. Wspomniane składniki są silnie toksyczne dla układu rozrodczego oraz odpornościowego. Powodują alergie. Potwierdzono także ich negatywny wpływ na proces rozwoju ciała. Zaburzają również gospodarkę hormonalną (Sherman, 2013). To wyjątkowo „ciekawy" skład produktów przeznaczonych dla niemowląt, których skóra jest cienka jak pergamin (7-krotnie cieńsza niż skóra dorosłych), przez co wchłanianie substancji chemicznych zawartych w kosmetykach jest niesłychanie łatwe.

Większość rodziców nie wie, że przeważająca część oliwek dla dzieci jest pochodzenia mineralnego (produkt uboczny przemysłu petrochemicznego). Bardzo popularna jest ciekła parafina, którą otrzymuje się dzięki destylacji ropy naftowej, smoły węgla brunatnego lub smoły łupkowej. Oleje mineralne są dla człowieka całkowicie obcą substancją, niezawierającą żadnych składników odżywczych. Co gorsza, tworzą one na skórze warstwę, która całkowicie wypełnia pory (wrażenie miękkiej skóry), przez co skóra dziecka nie oddycha prawidłowo. Dodatkowo uniemożliwiają poprawne działanie gruczołów łojowych, blokują przenikanie wody oraz powietrza, co sprzyja rozwojowi bakterii beztlenowych skóry. Smutne jest,

że są przypadki śmiertelne spowodowane spożyciem olejku przez dzieci. Proces ten jest bardzo długi, może zająć od kilku dni nawet do dwóch tygodni. W Stanach Zjednoczonych wszystkie produkty, które zawierają olej mineralny, muszą być pakowane w pojemniki zabezpieczone przed otwarciem przez dziecko (CPCS, 2013). Dodatkowo, aby ukryć zapach chemikaliów, olejki dla dzieci zakrapiane się sporą dawką innych substancji chemicznych w postaci syntetycznych środków zapachowych, których nazwy na etykiecie ukryto pod słowem „*perfum*”.

Naturalne olejki eteryczne ze względu na brak jakichkolwiek dodatkowych substancji są najzdrowszą alternatywą dla perfum. Jedna z najbardziej znanych specjalistek w dziedzinie aromaterapii, Valerie Ann Worwood poleca kilka olejków eterycznych, które można stosować już u noworodków. Oczywiście trzeba zachować ostrożność i najpierw sprawdzić reakcję dziecka na daną substancję.

AROMATERAPIA OLEJKAMI W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU

- 0–2 miesięcy – lawenda, rumianek rzymski i niemiecki czy koper (1–3 kropli rozpuszczonych w 2 łyżkach oleju bazowego)
- 2–6 miesięcy – można dodać olejek neroli (3–5 kropli na 2 łyżki oleju bazowego)
- 6–12 miesięcy – można wprowadzić olejek anyżowy, grejpfrutowy czy z drzewa herbacianego (3–5 kropli na 2 łyżki oleju bazowego)

naturalny ziołowy olejek do ciała

1 szklanka naturalnego oleju słonecznikowego tłoczonego na zimno lub oliwy z oliwek
2 łyżki suszonych kwiatów rumianku
2 łyżki suszonych kwiatów nagietka lekarskiego

◊ ◊ ◊

Olejek można wykonać na dwa sposoby.

SPOSÓB PIERWSZY

Na dno garnka połóż szmatkę, na niej postaw słoik ze wszystkimi składnikami, wlej do garnka wodę do dwóch trzecich wysokości słoika i pozostaw na małym ogniu przez 2–4 godziny (im dłużej, tym lepiej). Uważaj, aby woda nie dostała się do słoika. Po wymaganym czasie odstaw olej na co najmniej 12 godzin.

SPOSÓB DRUGI

Włóż wszystkie składniki do słoika, zakręć go i odstaw na minimum 6 tygodni w ciemne, chłodne miejsce. Co jakiś czas wstrząśnij.

krem na zimę

Krem przygotuj dokładnie tak samo jak krem nawilżający do skóry suchej z rozdziału o pielęgnacji urody. Pamiętaj jednak, aby zmniejszyć ilość olejku eterycznego do 5 kropli na 250 ml tłuszczu.

MYJEMY WŁOSY

Moje dzieci są kwintesencją życia w harmonii z naturą. Nie są one przyzwyczajone do kosmetyków, przez co bardzo łatwo jest stosować względem nich kosmetyczny minimalizm. Żadne z moich dzieci nie miało włosów mytych szamponem. Włosów dzieci, ale również i dorosłych, nie powinno się myć często, choć wiem, że nie jest to proste w społeczeństwie, w którym kąpanie niemowlęcia i dziecka każdego dnia uchodzi niemal za obowiązek. Noworodkowi wystarczy wymyć główkę po prostu wodą, raz na jakiś czas zaparzyć rumianku i przemyć skórę głowy letnim naparem. Starsze dzieci ze względu na swoją aktywność mają włosy myte częściej. Do ich mycia używam szamponu miodowego (przepis zamieszczam poniżej), rozwodnionego octu jabłkowego do płukania (w stosunku 1:10) i raz na jakiś czas robię peeling z sody oczyszczonej.

szampon miodowy

1 łyżka naturalnego miodu
1 l ciepłej wody

◊ ◊ ◊

W słoiku z wodą rozpuść miód.

Na wilgotne włosy dziecka wylej zawartość słoika, delikatnie masując skórę głowy i włosy, tak jak podczas tradycyjnego mycia włosów. Następnie wypłucz włoski wodą, po czym przepłucz je płukanką z octu (1 łyżka octu na 1 l przegotowanej wody). Octu już nie spłukujemy ponownie, dzięki temu włosy będą łatwiej się rozczesywać, a ich pH wróci do normy.

Miód był od pokoleń używany w pielęgnacji włosów, jego działanie regenerujące, odkażające, ale również i myjące było wykorzystywane każdego dnia przez mamy na całym świecie. Raz w miesiącu robię dzieciom peeling z sody oczyszczonej: 2 łyżki sody mieszam z 1/2 łyżki oliwy z oliwek, sporządzam pastę i opuszkami palców wmasowuję ją w skórę głowy, po czym płuczę włosy octem jabłkowym.

ŁAGODZĄCA KĄPIEL DLA DZIECKA

Jak już wcześniej wspomniałam, nasze społeczeństwo ma swoistą obsesję na punkcie mycia niemowląt i małych dzieci. A okazuje się, że im rzadziej, tym lepiej. Jeśli dziecko jeszcze nie raczkuje, nie ma potrzeby myć go codziennie – raz na cztery dni, a nawet raz na tydzień w zupełności wystarczy. Częste kąpiele sprawiają, że usuwasz warstwę wytwarzanego przez organizm maluszka naturalnego ochronnego oleju, przez co narażasz skórę na różnego rodzaju alergie lub wysypki, całe ciało zaś – na atak bakterii i toksyn. Nie warto! W 2014 roku w czasopiśmie „Pediatric Dermatology" doktor Simpson wskazał na to, że nieodpowiednie użycie wszelakich substancji do kąpieli, ale i chemicznych substancji nawilżających jest powiązane z masowym występowaniem egzemy u noworodków (Gao i Simpson, 2014).

Do kąpieli wystarczy po prostu woda, ponieważ noworodki i małe dzieci nie potrzebują mydła, aby były czyste. Jeśli jednak chcesz go użyć, poszukaj najprostszego, na przykład z oliwy z oliwek bez dodatków perfum. Do kąpieli można dodać parę kropli naturalnego 100-procentowego olejku z lawendy jako środka relaksującego i kojącego skórę (wystarczą 3 krople na pełną wanienkę). Pamiętaj, aby mycie dziecka zaczynać od włosów.

1 łyżka naturalnego miodu

1 łyżka płatków owsianych zmielonych w młynku do kawy

1 łyżka koszyczka rumianku

◊ ◊ ◊

Wszystkie suche składniki starannie wymieszaj i dodaj do kąpieli. Mieszankę można przechowywać do roku i używać w razie potrzeby. Wszystkie składniki łagodzą ewentualne podrażnienia, delikatnie czyszczą skórę i wspomagają jej regenerację.

VI. ZIOŁA W TWOIM DOMU

Medycyna konwencjonalna jest dziwnym osiągnięciem naszych czasów. Z jednej strony służy nam w sytuacjach kryzysowych, a diagnostyka i leczenie mogą ocalić nasze życie. Z drugiej jednak strony wiele tych osiągnięć w postaci badań czy leków wywołuje poważne skutki uboczne, które są bagatelizowane. Większości wydaje się, że działania niepożądane wymienione na ulotce dołączonej do medykamentu nas nie dotyczą. Czy aby na pewno?

Obecnie miliony ludzi jest przewlekle chorych, przy czym oczywiście nie chodzi tutaj o katar, a o poważne obciążenia. Tymczasem dziesiątki badań potwierdzają, że leki uszkadzają wątrobę, żołądek oraz układ odpornościowy, przyczyniają się do rozwoju kolejnych chorób w zamian za osiągnięcie szybkiego efektu poprawy. Mamy zatem do czynienia ze swoistym błędnym kołem.

Kiedy nas coś boli, jesteśmy chorzy, łykamy tabletki jak cukierki, nie myśląc o konsekwencjach, wierząc w ogromną moc farmakoterapii. One zaś w wielu wypadkach likwidują jedynie skutek zamiast przyczyny – i tak koło się zamyka. Ulegając nachalnej reklamie i oczekiwaniom globalnych producentów, którzy myślą tylko o jak największych zyskach, kupujemy dzieciom słodzone lizaki na bolące gardło, „wzbogacone” konserwantami preparaty na wzmocnienie lub sztucznie barwione witaminowe żelki. W ten z pozoru niewinny sposób dajemy się omamić, zmanipulować, stając się

idealnym klientem, konsumentem parafarmaceutyków, osobą, która lubi być chora, dla której leki to pożywienie. Na pewno tego nie chcesz, ponieważ czytasz tę książkę, a ona powstała dla ludzi takich jak ty, inteligentnych, świadomie podejmujących decyzje, którzy pragną troszczyć się o zdrowie w sposób naturalny, bezpieczny, ale i oszczędny.

W tym rozdziale znajdziesz informacje o ziołach oraz innych naturalnych specyfikach i rozwiązaniach, które od tysiącleci skutecznie wykorzystywano w trosce o zdrowie, a więc dzięki nim możemy zadbać o siebie i dziś!

Człowiek od wieków stosował zioła, także jako remedium na rozmaite dolegliwości, z pokolenia na pokolenie wzbogacał ziołową apteczkę. Nic w tym dziwnego, skoro od niepamiętnych czasów ludzie żyli w symbiozie z naturą. Odkąd na świat przyszły moje dzieci, staram się dać im wszystko, co najlepsze, także proponować optymalne sposoby pomocy w rozmaitych dolegliwościach i chorobach. I tak po raz kolejny, czytając listę działań niepożądanych leku przeciwkaszlowego przepisanego przez pediatrę, doszłam do wniosku, że zamiast tego spróbuję użyć ziół. Był to moment dla mnie przełomowy, choć w historii to właśnie kobiety, matki, były tymi, które niosły pierwszą pomoc, gdy atakowała choroba. Od tamtej chwili minęło kilka lat i dziesiątki tysięcy czytelników bloga *Zielony Zagonek* skorzystało z ziołowych przepisów mojego autorstwa. Dzięki temu wiem jedno: zioła są przydatne jako pierwsza linia obrony i walki z problemami zdrowotnymi, które nie wymagają nagłej interwencji medycznej i nie zagrażają życiu. Chodzi mi o nasze codzienne problemy, takie jak bóle głowy, przeziębienia, gorączka, a nawet dłużej trwające dolegliwości, do których się już przyzwyczailiśmy, na przykład typowe łamanie w kościach.

1. NATURALNIE BEZ SKUTKÓW UBOCZNYCH

Czy zioła są łagodniejszą formą leków? Jeśli tak, to czy są dla nas niebezpieczne, czy możemy je przedawkować, czy wykazują działania niepożądane? Ktoś mógłby powiedzieć: zioła są naturalne, dlatego też są całkowicie bezpieczne. Należy wiedzieć, że zioła to wprawdzie jedne z najbardziej bezpiecznych substancji dostępnych człowiekowi, co nie oznacza bynajmniej, że wśród nich nie ma roślin, które są toksyczne lub mogą spowodować działania niepożądane czy wręcz zaszkodzić. Owszem, znajdziemy takie w świecie roślin. Nie są one jednak dostępne w sprzedaży w sklepach zielarskich, gdyż obrót nimi uznano by za nielegalny. Z pewnością nie znajdziecie ich w mojej ziołowej apteczce. Co więcej, nawet powszechnie stosowane zioła mogą wywrzeć niepożądany skutek, lecz to nie znaczy, że są trujące. Podobnie jak na przykład fasolka: dla jednych oznacza rewolucję żołądkową, a dla innych nie. Wszystko zależy od indywidualnych predyspozycji. Najgorszym scenariuszem po zastosowaniu któregoś z powszechnie używanych ziół może być alergiczna reakcja organizmu, objawiająca się na przykład wysypką, mdłościami, problemami żołądkowymi czy łzawieniem oczu. Wtedy wystarczy zaprzestać stosowania preparatu, a niepożądane objawy z pewnością szybko ustąpią. W przepisach, które znajdziecie w tej książce, zalecam raczej niewielkie dawki ziół, które mają przynieść pożądany skutek. Pamiętaj, że kiedy stosujesz dany preparat ziołowy po raz pierwszy, w szczególności u dzieci, musisz zachować ostrożność. Każdy organizm może w inny sposób reagować na te same substancje. Dlatego jeśli jesteś osobą ze skłonnością do uczuleń czy zdiagnozowano u ciebie alergię, zanim

wypijesz mieszankę ziół, wypróbuj pojedyncze zioła w niewielkiej ilości, aby sprawdzić reakcję swojego organizmu.

ZIOŁOWE BHP

1. Używaj powszechnie dostępnych i prostych ziół, stosuj je ostrożnie – nie pij całej szklanki naparu (jeśli robisz to pierwszy raz); wypij troszkę i odczekaj, aby sprawdzić reakcję organizmu.
2. Upewnij się, że masz w rękach odpowiednie zioło.
3. Obserwuj reakcję organizmu na daną mieszankę, zioło.

2. O NASZYM ZDROWIU SŁÓW KILKA

Zielarstwo i wszystkie pozostałe dawne nauki medyczne zakładają, że wszystko we wszechświecie jest ze sobą powiązane, a istota ludzka nie jest wyjątkiem. Celem medycyny alternatywnej jest wykreowanie i wsparcie naszej naturalnej odporności, a nie – jak w przypadku medycyny konwencjonalnej – jedynie neutralizowanie objawów. Medycyna niekonwencjonalna opiera się na prostej obserwacji ludzkiego ciała i wpływu otoczenia na nasz organizm, obserwacji trwającej od zarania dziejów człowieka. Zdrowie to synonim harmonii, porządku. Warto tu przywołać myśl ojca medycyny zachodniej Hipokratesa, który mawiał: „Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem” (wrócę jeszcze do tej kwestii nieco później). Zdrowy organizm musi posiadać prawidłowo działające układ trawienny i układ wydalniczy. To od możliwości przyswajania składników odżywczych i wydalania toksyn zależy nasze zdrowie. Organizm zazwyczaj nie choruje z dnia na dzień, zwykle rozwój choroby to długotrwały proces, rozciągnięty w czasie. Problemy z trawieniem powodują zastój toksycznych substancji, a te rozprzestrzeniają się po całym ustroju. To, jak zaawansowany jest stan chorobowy, zależy od tego, jak długo toksyny odkładały się w naszym ciele.

Wiedzę tę posiedli ludzie, którzy w starożytnych kulturach doświadczali otaczającego ich świata w pełnym tego słowa znaczeniu. Nie istniało nic, co mogło ich rozpraszać (telefonów, komputerów, komunikacji samochodowej), dlatego też chcieli zrozumieć środowisko, w jakim żyli. Wieki empirycznych obserwacji pacjenta i lekarza oraz niekończących się eksperymentów sprawiły, że medycyna wschodnia i nasze ziołolecznictwo

przekonały ludzi o swojej skuteczności. Stosowane przez nie praktyki medyczne opierają się na założeniu, że to my sami jesteśmy najlepszymi lekarzami. Dlaczego? Wyszkolony lekarz zna wprawdzie doskonale anatomię ludzkiego ciała, jednak my znamy swój organizm najlepiej i wiemy, kiedy dzieje się z nim coś niedobrego lub kiedy ma czegoś dość – wystarczy zacząć go obserwować. Dzięki obserwacji jesteśmy w stanie podjąć walkę z chorobą na początku jej powstania.

Problem z wydalaniem pojawia się, kiedy nasz organizm zatrzymuje to, co dla nas niekoniecznie najważniejsze. Wydalanie jest kluczowe dla naszego organizmu, dzięki niemu usuwamy z organizmu toksyny. Tymczasem współczesny człowiek tak naprawdę nie ma pojęcia, czym jest prawdziwe jedzenie, a nawet jeśli ma do niego dostęp, nie wie, co z nim zrobić. W naszych koszykach lądują toksyczne produkty: tłuszcze, słodycze, białe pieczywo, pasteryzowane mleko, warzywa kolorowe jak tęcza, ale pełne toksycznej chemii. Człowiek XXI wieku skupia się na wielu różnych sprawach, a nie zastanawia się nad tym, co je. Wydajemy dziesiątki tysięcy złotych na przedmioty, których nie potrzebujemy, a żałujemy pieniędzy na prawdziwie zdrową żywność. Szkoda nam też czasu, aby poszukać sprawdzonego źródła pożywienia, a więc czegoś, co od pokoleń było i nadal jest podstawą naszej egzystencji.

3. WARZYWA, KTÓRE LECZĄ

Pamiętasz, jak w rozdziale *O naszym zdrowiu słów kilka* wspomniałam o Hipokratesie, według którego pożywienie jest naszym lekarstwem? Warto podkreślić, że każda znana człowiekowi nauka medyczna uwzględnia informacje o żywności jako lekarstwie, choć współczesna medycyna zachodnia traktuje je po macoszemu. A wszak jedzenie ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, przy czym nie chodzi tu wyłącznie o liczenie kalorii ani o zaspokojenie zapotrzebowania na białko, ale o witaminy i różne substancje chemiczne, które spożywamy każdego dnia w mniejszych lub większych ilościach. Rzadko kiedy postrzegamy marchew jako wspaniałe warzywo, które wspomaga pracę płuc, a białą kapustę jako panaceum na problemy z układem pokarmowym. Coraz więcej moich czytelników zauważa jednak, że proste zmiany w diecie potrafią zdziałać cuda u osób z osłabionym układem odpornościowym czy problemami skórnymi.

W naszym pełnym toksyn świecie układ odpornościowy nieustannie pracuje na wysokich obrotach. Każdego dnia jesteśmy dosłownie bombardowani przez szkodliwe substancje chemiczne, bakterie, grzyby, pasożyty i wirusy. Dieta jest podstawą prewencji i leczenia. Źle dobrana, w znaczący sposób spowalnia proces rekonwalescencji, powracania do zdrowia. Bez odpowiedniej diety efektywność ziół jest bardzo ograniczona.

Widząc już pierwsze oznaki choroby, powinniśmy natychmiast zrezygnować ze wszystkich ciężkich dań (czyli mięso, makarony, kanapki powinny w tym czasie zniknąć z naszego menu). Chodzi o to, aby dieta była pełnowartościowa, ciepła, lekko- i łatwostrawna. Najlepsze będą wszelakie zupy. Co więcej, gdybyśmy wsłuchali się w potrzeby naszego organizmu, to odkrylibyśmy, że potrzebuje właśnie specjalnie opracowanej

diety. Bardzo często nie jesteśmy głodni, kiedy chorujemy. Trawienie pożywienia mogłoby opóźniać reakcję naszego organizmu, która powinna być ukierunkowana na obronę przed infekcją i zwalczenie choroby. Dlatego warto posłuchać tego, co mówi nasze ciało, i jeśli mówi „nie jedz”, to po prostu nie zmuszać się do jedzenia w pierwszej dobie choroby. W tym czasie trzeba pić sporo wody i herbat ziołowych. Warto też wspomnieć dobrze znany tradycyjny rosół, który jest idealnym pożywieniem dla osoby chorej. Mowa o prawdziwym rosole z wiejskiej kury z wolnego wybiegu. Tylko taki bowiem może mieć działanie dobroczynne dla organizmu. Gdy tylko nasz stan się poprawi, należy powoli wzbogacać dietę o duszone warzywa. Do rosołu można też wtedy dodać 1/2 kubka gotowanej soczewicy i 1/2 kubka klarowanego masła na 5 l zupy lub odrobinę prawdziwego makaronu z jajek. W diecie dla chorych i rekonwalescentów należy uwzględnić kaszę jaglaną lub gryczaną. Można je dodać do zup albo potraktować jako element śniadania. Co więcej, gdy jesteśmy osłabieni chorobą, powinniśmy przyjąć zasadę: zero cukru rafinowanego i nabiału. Nie każda osoba potrafi odpowiednio trawić ten ostatni, on sam zaś sprawia, że nasz organizm produkuje duże ilości śluzu, co może prowadzić do tak zwanego zaflegmienia. Natomiast cukier jest znany jako biała trucizna. Laureat Nagrody Nobla Otto Warburg odkrył, że metabolizm guzów złośliwych jest ściśle powiązany ze spożyciem glukozy. Kiedy spożywamy cukier lub białą mąkę, których indeks glikemiczny jest wysoki, w naszym ciele zwiększa się stężenie glukozy. Równocześnie uwalnia się inny związek zwany insulinopodobnym czynnikiem wzrostu, odpowiedzialny za wzrost komórek, co sprzyja powstawaniu różnego rodzaju guzów. Doktor Robert Luster obwinia nadmiar spożywanego cukru o otyłość, ale również o osłabienie układu odpornościowego, depresję, nadaktywność, wcześniejsze starzenie się, infekcje określane mianem

kandydozy (od nazwy drożdży z gatunku *Candida* rozwijających się w naszym organizmie) i wszelakie stany zapalne. Chociaż glukoza jest źródłem energii, wspomaga pracę mózgu i innych narządów, to do prawidłowego funkcjonowania potrzebujemy jedynie niewielkich dawek cukru. Aby zaspokoić nasze zapotrzebowanie w tym względzie, wystarczą naturalne źródła w postaci warzyw i owoców.

JAKIE WARZYWA POWINNY SIĘ POJAWIĆ W NASZEJ DIECIE I JAKIE JEST ICH DZIAŁANIE

Marchew jest słodka w smaku i z natury rozgrzewa organizm. Poprawia czynność wątroby i wspomaga usuwanie toksyn. Ponadto jest świetnym warzywem, jeśli chcemy za pomocą diety uporać się z problemami z trawieniem, takimi jak nienależyte wchłanianie, pasożyty czy biegunka. Co więcej, marchew ze względu na bogactwo substancji przeciwutleniających pomaga walczyć z wypryskami, starzeniem się skóry, infekcjami uszu czy reumatyzmem. Witamina A zawarta w marchwi nie dość, że dba o naszą urodę, to jeszcze działa wspomagająco podczas leczenia zapaleń układu moczowego. Jeśli chcemy użyć marchwi jako leku, powinniśmy pić na czczo 1–2 szklanki soku marchwiowego wymieszanego z niewielką ilością oliwy z oliwek lub zjeść 200 g surowej marchwi. W naszej polskiej kuchni, kiedy gotujemy marchew, często odrzucamy nać, która jest gorzka, jednakże pozostawienie jej sprawi, że rosół lub wywar zostanie uzupełniony o minerały w niej zawarte, a gorzki smak zniknie w trakcie gotowania. Marchew od dawna uważana była za warzywo bogate w witaminy, wzmacniające i odżywcze.

Kapusta – zarówno czerwona, jak i biała – charakteryzuje się słodkim smakiem i ma działanie delikatnie osuszające. Jest bogata w witaminę C

i jod. Od pokoleń używano jej w walce z przeziębieniem, kokluszem, pasożytami (dla wzmocnienia działania mieszana była z czosnkiem). Co więcej, jej zewnętrzne liście zawierają skoncentrowane dawki witaminy E nazywanej witaminą młodości. Nie bez powodu powinna znaleźć się we włoszczyźnie wrzucanej do rosołu.

Pietruszka, por, cebula, czosnek – wszystkie te warzywa działają rozgrzewająco. Pietruszka zawiera witaminy A, B i E, żelazo, potas i magnez. Natomiast por, czosnek i cebula są bogate w związki siarki, stąd ich silne działanie przeciwwirusowe. Por wspomaga oczyszczanie z toksyn i bywa wykorzystywany w leczeniu nieżytów dróg moczowych, dzięki czemu lepiej mogą być usuwane zbędne toksyny. Cebula i czosnek znane są ze swoich właściwości wiruso- i bakteriobójczych, wpływają też na zwiększenie odporności organizmu.

Zestawienie. Dobroczynne działanie warzyw i owoców na nasz organizm

BROKUŁ

- *co zawiera:* wiele związków fitochemicznych wspomagających oczyszczanie organizmu na poziomie komórkowym, ponadto indolo- 3-karbinol i izotiocyjaniany
- *na co działa:* Wspomaga usuwanie toksyn, działa przeciwnowotworowo.
- *jak przygotowywać:* najlepiej gotowany na parze

BURAK

- *co zawiera:* betacyanin; azotan, który w organizmie przekształca się w tlenek azotu

- *na co działa:* Betacyanin ma działanie wspomagające czynność wątroby, zapobiega jej zapaleniu. Tlenek azotu przeciwdziała niedokrwistości, gruźlicy; rozszerza naczynia krwionośne, powodując obniżenie ciśnienia krwi, dobroczynnie wpływa na czynność serca, nerek, wątroby, płuc.
- *jak przygotowywać:* surowy, kiszony, w formie soku lub pieczony

CEBULA

- *co zawiera:* witamina C
- *na co działa:* Ogranicza utratę wapnia, a więc przeciwdziała osteoporozie; pomocna w leczeniu przeziębienia.
- *jak przygotowywać:* surowa lub duszona

CEBULA CZERWONA

- *co zawiera:* kwercetyna oraz inulina
- *na co działa:* Kwercetyna jest silnym przeciwutleniaczem, ma silne działanie przeciwzapalne (polecana w problemach z górnymi drogami oddechowymi) oraz antyhistaminowe (istotna w diecie alergików). Inulina ma działanie prebiotyczne poprzez wspieranie pożytecznych funkcji, jakie pełni flora bakteryjna układu pokarmowego.
- *jak przygotowywać:* surowa, *saute*

CHRZAN

- *co zawiera:* witamina C i inne liczne substancje bakteriobójcze
- *na co działa:* Pomoc w walce z przeziębieniem, szkorbutem, kaszlem, chorobami wątroby.
- *jak przygotowywać:* surowy

JABŁKO

- *co zawiera:* pektyna, florydzyna,kwas elagowy
- *na co działa:* Pektyna ma działanie wspomagające wydalanie (polecane na potrzeby regulacji czynności jelit, w przypadku zatwardzenia, ale i biegunek). Florydzyna wykazuje pewne działanie przeciwwirusowe. Kwas elagowy to silny przeciwutleniacz, wspomaga czynność układu odpornościowego.
- *jak przygotowywać:* najlepiej surowe, gdyż gotowanie niszczy większość przeciwutleniaczy

KAPUSTA

- *co zawiera:* izotiocyjaniany, indole i *dithiolethiones*
- *na co działa:* Prewencyjne działanie przeciwnowotworowe poprzez regulowanie sposobu reakcji organizmu na czynniki zewnętrze; zmniejsza również stężenie homocysteiny odpowiedzialnej za ryzyko rozwoju chorób serca.
- *jak przygotowywać:* najlepiej surowa, świeża lub gotowana na parze, kiszona, saute

MALINY

- *co zawiera:* witaminy C, E, i z grupy B, substancje mineralne
- *na co działa:* Działanie napotne (świetny środek przeciwgorączkowy) oraz przeciwnowotworowe (zawartość przeciwutleniaczy) i przeciwbakteryjne oraz uspokajające, pomagają w leczeniu chorób nerek.
- *jak przygotowywać:* surowe

MARCHEW

- *co zawiera:* witamina A (beta-karoten)

- *na co działa:* Beta-karoten działa ochronnie na układ krwionośny i narząd wzroku (prewencja przed ślepotą zmierzchową czy chorobami oczu wynikłymi z naturalnych procesów starzenia); ogranicza występowanie wolnych rodników.
- *jak przygotowywać:* surowa, w sokach, z odrobiną tłuszczu, który wspomaga absorpcję beta-karotenu

PAPRYKA

- *co zawiera:* witamina A, B, C, karotenoidy
- *na co działa:* Silne działanie przeciwutleniające i przeciwnowotworowe.
- *jak przygotowywać:* surowa, *saute* lub delikatnie smażona

POR, CZOSNEK

- *co zawiera:* 3-N-butylftalid
- *na co działa:* Silne działanie przeciwbólowe (polecany w artretyzmie czy innych chorobach przebiegających z przewlekłym bólem); działanie wspomagające przepływ płynów w ustroju (obniża ciśnienie krwi).
- *jak przygotowywać:* surowy lub w postaci soku

SZPARAGI

- *co zawiera:* karbofuran
- *na co działa:* Silne działanie przeciwzapalne (jak leków z grupy COX-2); delikatne działanie oczyszczające, tonizujące czynność nerek (wspomagające wytwarzanie moczu).
- *jak przygotowywać:* gotowane WYŁĄCZNIE na parze (nie we wrzątku!) lub duszone.

SZPINAK

- *co zawiera:* wapń, witaminy z grupy B, flawonoidy *methylenedioxy-flavonol glucuronides*
- *na co działa:* Silne działanie przeciwnowotworowe i przeciwzapalne.
- *jak przygotowywać:* surowy

WIŚNIE

- *co zawiera:* przeciwutleniacze
- *na co działa:* Działanie wspomagające w przypadku artretyzmu.
- *jak przygotowywać:* najlepiej surowe

ZIEMNIAKI

- *co zawiera:* kukoamina, witamina C i B
- *na co działa:* Kukoamina obniża ciśnienie krwi, ma działanie wspomagające odbudowę komórek oraz rozwój i czynność komórek układu nerwowego.
- *jak przygotowywać:* gotowane, także na parze, pieczone

ŻURAWINA

- *co zawiera:* proantocyjanidy
- *na co działa:* Działanie wspomagające zwalczanie wszelakich infekcji układu moczowego; ogranicza rozwój bakterii *E. coli*.
- *jak przygotowywać:* najlepiej surowa lub w postaci soku

4. ZNANE LEKI Z ZIOŁOWEJ APTEKI

Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, co by się stało, gdyby nagle zamknięto wszystkie apteki? Gdyby dostęp do leków został ograniczony? Warto wtedy przypomnieć sobie o jednym z najstarszych systemów leczniczych, a mianowicie o zielarstwie. Współczesna farmakoterapia w wielu wypadkach likwiduje jedynie skutek, a przyczyny danego stanu chorobowego nie jest w stanie wyeliminować. Przyjmując więc produkowane przez przemysł farmaceutyczny leki, skazujemy siebie i nasze rodziny na życie pośród tabletek. Jeśli jesteś jedną z osób, która chce troszczyć się o zdrowie w sposób naturalny, bezpieczny i oszczędny, warto bliżej przyjrzeć się ziołom. Nie wiem, czy jesteś świadom, że już używasz ziół. Robisz to instynktownie, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, pieprzem poprawiając trawienie czy walcząc z infekcją za pomocą czosnku. Nie zastanawiasz się nad skutkami ubocznymi stosowanych w kuchni ziół, gdyż te są ci znane. Twoja fascynacja ziołami to nic innego jak chęć zachowania kontroli nad własnym życiem, pragnienie niezależności i wolności. W następnych podrozdziałach poznasz podstawy dbania o zdrowie za pomocą ziół, które w przypadku każdej infekcji ratują nie tylko moją rodzinę, ale i wielu czytelników bloga.

NAPAR I WYWAR. CZYM SIĘ RÓŻNIĄ?

- Napar – zioła zalewamy szklanką wrzątku i odstawiamy na kilka minut.
- Wywar – zioła zalewamy zimną wodą. Na dużym płomieniu doprowadzamy je do wrzenia, a następnie gotujemy na małym ogniu przez 15 minut.

ZAPOBIEGANIE INFEKCJOM

Dla wielu osób bolące gardło bywa pierwszą oznaką rozwijającego się przeziębienia, anginy, zapalenia migdałków lub odry. Ból gardła może być wywołany przez bakterie lub wirusy, a stres może się przyczynić do powtarzalności choroby. Należy pamiętać, że bakterie, które sprawiają, że gardło boli, bardzo często namnażają się w uchu środkowym. Kluczowa jest więc rola prewencji i działań na rzecz poprawy odporności organizmu.

Bardzo ważnym sprzymierzeńcem w opanowaniu zakażeń jest chrzan. Warto spożytkować tę wiedzę i zaaplikować sobie „Ognisty ocet” z *Zielonego Zagonka*. Ocet ten działa wzmacniająco i wspomaga walkę z infekcją „od środka”. Chrzan znany jest od tysiącleci ze swych właściwości leczniczych, zwłaszcza ze względu na szerokie spektrum działania: bakterio-, grzybo- i wirusobójczego, a nawet odkażającego.

„ognisty ocet” z Zielonego Zagonka

1 główka czosnku

1/2 szklanki startego chrzanu (jeśli nie masz świeżego korzenia, kup chrzan w słoiczku, tylko postaraj się, aby nie miał w swoim składzie żadnych konserwantów, im mniej składników, tym lepiej)

1 cytryna lub garść poszatkowanej pietruszki bądź rokitnika

1/2 świeżej papryczki chili (tę dodajmy na końcu, aby sprawdzić, czy syrop nie jest zbyt pikantny, dajemy jej tylko tyle, aby wspomóc krążenie)

2 łyżki kurkumy (opcjonalnie)

1 i 1/2 szklanki miodu

1 i 1/2 szklanki octu jabłkowego

UWAGA: Sporządzając syrop dla dzieci do 4. roku życia, zamiast chrzanu użyj czosnku i niewielkiej ilości chili, aby wspomóc krążenie.

◊ ◊ ◊

Cytrynę zalej wrzątkiem i dokładnie umyj, następnie pokrój na kawałeczki. To samo uczyń z papryczką chili. Następnie obierz czosnek, pokrój drobno i wszystkie składniki umieść w czystym i suchym pojemniku. W osobnym słoiku wymieszaj ze sobą miód i ocet, najlepiej zamknąć słoik i wszystko dobrze wstrząsnąć. Kiedy oba składniki dobrze się połączą, wlej je do słoika z czosnkiem, chrzanem, kurkumą, chili i cytryną. Ponownie wszystko zamknij i wstrząśnij, pozostaw na minimum 6 tygodni. Mieszaj raz na kilka dni. Wszystkie

składniki koniecznie muszą być przykryte miodem, w przeciwnym razie woda zawarta w ziołach pływających na powierzchni może popsuć miód. Najłatwiejszym sposobem na okiełznanie pływających ziół jest odwracanie słoika do góry dnem, kiedy te wypłyną ku powierzchni. Jeśli zaczynasz odczuwać ból gardła lub czujesz, że jesteś przeziębiona, weź 1 łyżeczkę preparatu przynajmniej 3 razy dziennie. „Ognisty ocet” należy przechowywać w ciemnym i w miarę chłodnym miejscu. Jest przydatny do spożycia dopóty, dopóki nie ma nieprzyjemnego zapachu i też nie pojawi się na nim pleśń.

INFEKCJE GARDŁA

Przeważnie delikatnie bolące gardło powinno przestać nam doskwierać po upływie dwóch, trzech dni. Jeśli ból utrzymuje się dłużej, oznaczać to może, że rozwija się w nas coś poważniejszego i należy udać się do lekarza.

Jednocześnie warto łagodzić ból za pomocą miodu i chociażby soku z cytryny. Na jedną szklankę ciepłej wody dodajemy sok z cytryny (ilość wedle uznania) i 2 łyżki miodu.

szałwiowa płukanka z chili

Szałwia ma działanie przeciwbakteryjne i ściągające, dlatego świetnie się sprawdzi w walce z bólem gardła. Kolejny składnik płukanki to papryczka chili (Capsicum anuum), która rozgrzewa i osusza, czyli tworzy środowisko, w którym bakterie i wirusy nie lubią przebywać, gdyż nie mogą się w nim namnażać. Podobnie jak szałwia, chili ma działanie przeciwbakteryjne, znieczulające i przeciwutleniające. Ostatni składnik płukanki stanowi miód, który od dawien dawna znany jest ze swoich leczniczych właściwości (wspomaga między innymi gojenie ran, łagodzi podrażnienia i ma silne działanie bakterio- i wirusobójcze).

1 część suszonej szałwii lekarskiej
7 części octu jabłkowego:
1/2 łyżeczki suszonej papryczki chili
1/2 łyżeczki cynamonu
4 łyżki naturalnego miodu

◊ ◊ ◊

Przygotowujemy ocet szałwiowy do płukania jak każdy ocet ziołowy. Taki ocet, zanim zaczniemy nim płukać gardło, mieszamy w proporcji 1:1 z mocnym naparem z szałwii (na szklankę wrzątku dajemy 4 łyżki ziela).

Szybkie zniszczenie wroga wodą utlenioną

W moim domu woda utleniona jest używana głównie wtedy, gdy musimy szybko działać w przypadku bólu gardła. Wystarczy wypłukać nią gardło, aby poczuć wyraźną ulgę. 1 część wody utlenionej mieszamy z 3 częściami zwykłej wody i płuczemy nią gardło do momentu powstania gęstej piany i powtarzamy zabieg 2 razy dziennie.

Goździki na znieczulenie

Czekając na napar, warto użyć doraźnych środków znieczulających w postaci goździków. Ta niepozorna, bardzo aromatyczna przyprawa ukrywa w sobie ogromną moc. Badania pokazują silny jej wpływ na łagodzenie stanów zapalnych (Percival, 2012). Ma działanie przeciwbakteryjne, odkażające (ze względu na zawartość eugenolu) i silnie znieczulające.

1 suszony goździk

◊ ◊ ◊

Goździk lokujesz na jednym z tylnych zębów i przygryzasz (zaciskając zęby), pozostawiasz w buzi, aby substancje chemiczne w nim zawarte rozeszły się po ustach i dotarły do gardła. Po kilkunastu minutach po prostu zjedz to, co pozostało. Pierwsze próby mogą się wydać nieprzyjemne, ale z czasem można się przyzwyczaić do tego specyficznego smaku.

UWAGA: Kobiety w ciąży i karmiące piersią, ale również osoby z problemami krążeniowymi nie powinny używać goździków w dużej ilości.

PRZEZIĘBIENIE I GRYPA

pieprzowy miód rozgrzewający

Czarny pieprz jest znakomity, jeśli chcemy zniszczyć chorobę w zalążku. Co więcej, pieprz może być stosowany profilaktycznie każdego dnia zimą.

1 szklanka miodu
1/8 szklanki zmielonego pieprzu

◊ ◊ ◊

Oba składniki mieszamy ze sobą i w celach prewencyjnych zjadamy 1 łyżeczkę dziennie z rana. Natomiast walcząc z chorobą, należy zwiększyć dawkę do 3 łyżeczek 3 razy dziennie. Nie zapomnij też o wywarze z owoców czarnego bzu, który poza właściwościami znieczulającymi świetnie walczy z infekcją. Wystarczy 1 część suszonych owoców czarnego bzu zalać 4 częściami wody i gotować przez 30 minut na niewielkim ogniu, pilnując, aby woda się nie wygotowała, i ewentualnie uzupełniając jej ilość. Po tym czasie przecedzamy czarny bez i dodajemy do chłodnego wywaru 2 łyżki miodu. Taki wywar możemy przechowywać do tygodnia w lodówce.

chrzanowy syrop przeciw grypie i zaflegmieniu

Nie od dziś wiadomo, że chrzan jest naszym regionalnym skarbem. Ma więcej witaminy C niż cytryna, ale jest także bogaty w witaminy A, B i E. Dlatego sprawdza się w walce ze szkorbutem, katarem, przeziębieniem, osłabieniem, grypą czy kaszlem.

świeży korzeń chrzanu (jeśli nie masz go pod ręką, kup dobry chrzan w słoiku, konserwowany octem bez dodatków)
miód

◊ ◊ ◊

Zetrzyj świeży korzeń na tarce i zmieszaj w równej proporcji z miodem. Następnie pozostaw w zamkniętym słoiku na 3 dni, po czym przeciśnij wszystko przez gęstą gazę lub pieluszkę. Taki syrop podajemy dzieciom po 4. roku życia (w przypadku młodszych chrzan zastępujemy czosnkiem lub cebulą) po łyżeczce, a dorosłym po łyżce 4 razy dziennie.

KŁOPOTY Z TRAWIENIEM

Nieodpowiednia dieta, brak prawdziwej żywności, mięso przepełnione sztucznymi substancjami sprawiają, że nasz organizm często ma dość i zaczyna usuwać toksyny. Często przewlekłe problemy z żołądkiem wywołane są przez pasożyty, nadmiar stresu lub infekcję, o której istnieniu nawet nie wiemy.

Współczesny człowiek jest tak zabiegany, że często jada w pośpiechu, nie gryząc prawidłowo, a to z kolei powoduje niestrawność. Jeśli chcesz uniknąć kłopotów z trawieniem, pamiętaj, że prawidłowo konsumowane pożywienie powinno być wręcz płynne po pogryzieniu.

W razie problemu z trawieniem najlepszym rozwiązaniem będzie zaprzyjaźnić się z tradycyjną herbatą miętową i siemieniem lnianym. Warto zrobić taką miętową galaretkę, kiedy trzeba pomóc żołądkowi, kiedy ten jest podrażniony.

miętowa galaretka

Przygotuj mocny napar z 1 łyżki mięty na 1/2 szklanki wody. Następnie 2 łyżki siemienia lnianego zalej zimną wodą, doprowadź do wrzenia i gotuj do momentu uzyskania gęstego kisielu. Taki kisiel można przecedzić przez sitko, choć nie jest to konieczne. Następnie wymieszaj ze sobą kisiel z siemienia lnianego i miętowy napar. Taki specyfik jedz po 2 łyżki co 30 minut do momentu ustąpienia objawów.

Zgaga

Jest nieprzyjemnym piekącym doznaniem, które odczuwamy wraz z kwasotą w ustach. Jej przyczyn należy szukać w nieodpowiednim odżywianiu się, stresie czy jedzeniu zbyt dużej ilości pożywienia. Wyjątkiem są kobiety w ciąży, u których zgaga jest częstą przypadłością o podłożu fizjologicznym.

Najlepszymi ziołami na zgagę są te, które uspokoją nie tylko nasz układ trawienny, ale i nerwowy.

herbata na zgagę

Sporządź mieszankę z:

1 części suszonych szyszek chmielu

1 części lukrecji

◊ ◊ ◊

Przygotuj napar, to znaczy na 1 szklankę wsyp 1 łyżkę mieszanki. Wypijaj powoli całą szklankę takiego naparu na 30 minut przed posiłkiem i po nim.

GORĄCZKA

Czy kiedykolwiek przyglądaliście się dziecku, które przeszło gorączkę? Bardzo często jego organizm jest silniejszy i zdrowszy, niż zanim wystąpiła gorączka. Dawniej mówiono, że to jej zasługa, gdyż „wypaliła” w organizmie wszystko, co szkodliwe. My teraz często lekceważymy te ludowe mądrości, czy jednak słusznie?

Gorączka nie jest chorobą! Faktem jest, że bardzo wysoka i długotrwała gorączka może doprowadzić do wielu szkód w organizmie. Jednak należy też pamiętać, że gorączka jest naturalnym sposobem walki organizmu z infekcją. Jest ona świetnym przykładem tego, jak działa prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy. To nie gorączkę powinniśmy eliminować czy też „zbijać”, lecz znaleźć źródło choroby, która ją wywołuje.

Cel gorączki, pomimo zaawansowania technologicznego i naukowego, nie do końca jest wytłumaczony przez świat nauki i medycyny konwencjonalnej. Najnowsze badania wskazują na to, że gorączka wspomaga i stymuluje układ odpornościowy. Badania pokazują, że w wyniku gorączki organizm rozpoczyna produkcję i uwalnianie rozmaitych substancji chemicznych, które zwalczają infekcję. Co więcej, podwyższona temperatura tworzy środowisko, gdzie szkodliwe patogeny nie mogą sobie spokojnie żyć i się namnażać. Wkrótce zapewne dowiemy się, że nagminne obniżanie gorączki, a tym samym ogłupianie układu odpornościowego, doprowadzić mogło do wzrostu chorób autoimmunologicznych. O dobroczynnym wpływie gorączki wiedziały już nasze babcie, a dopiero teraz przyznają się do wiedzy o niej lekarze. To daje do myślenia i świadczy o tym, że świat nauki wciąż niewiele wie o ludzkim organizmie i nie docenia empirycznej wiedzy pokoleń.

Kiedy mamy gorączkę, musimy regularnie nawadniać organizm. Często zdarza się, że gorączka nie jest wyłącznie rezultatem infekcji, ale może być również wtórnym wynikiem odwodnienia lub przegrzania.

Ponadto należy pamiętać, że przegrzanie i odwodnienie organizmu może być efektem nieregularnego wypróżniania lub zaparć, a w takim przypadku warto sięgnąć po miętową galaretkę opisaną powyżej.

GORĄCZKA U DZIECKA

Gorączka u dziecka jest zazwyczaj bardziej dynamiczna niż u osoby dorosłej, często osiąga 40 stopni Celsjusza. Pamiętajmy jednak, że tak wysoka niekoniecznie jest jednoznaczna z wielkością przechodzonej choroby, infekcji. Co więcej, dzieci mogą zapaść na poważną chorobę, jak zapalenie opon mózgowych, i mieć jedynie 38 stopni. Dlatego ważne jest znalezienie przyczyny gorączki, a nie tylko jej zwalczanie.

CO ROBIĆ W CZASIE GORĄCZKI U DZIECKA?

Zadbaj o dziecko, niech wypoczywa, niekoniecznie musi leżeć w łóżku, ale niech nie biega jak szalone. Temperatura pomieszczenia nie powinna być podnoszona, ale dziecko nie musi chodzić z czapką na głowie po domu. Nawadniaj je i podawaj odżywcze zupy, bez sztucznych dodatków, ale z prawdziwymi warzywami czy mięsem. Organizm potrzebuje tego, zwłaszcza że gorączka może utrzymywać się przez kilka dni.
Małe dzieci powinny pić łyk wody co 15 do 30 minut, starsze 1/4 szklanki. Jeśli osoba mająca gorączkę śpi, warto ją od czasu do czasu obudzić i podać płyny. Malutkim dzieciom można na leżąco

dać wodę za pomocą rurki, samemu wciągając odrobinę wody do środka i upuszczając ją do ust dziecka (na zasadzie pipety). Podczas gorączki należy przebywać w domu, dzięki czemu unikniemy groźby wtórnego zarażenia lub komplikacji. Ponadto po ustąpieniu gorączki należy odczekać jeden dzień, zanim wyjdziemy na zewnątrz. Nie wolno spożywać słodyczy, nabiału i żadnych zimnych dań, jak sałatki czy kanapki.

Naturalnie, ochłódź organizm. Jak już wiesz, gorączka jest potrzebna, lecz jeśli widzisz, że dziecko jest bardzo zmęczone, możesz je delikatnie ochłodzić. Efekt ochłodzenia możesz osiągnąć, robiąc okłady na czoło, nadgarstki, stopy czy kark lub umieszczając dziecko na parę minut w wannie wypełnionej wodą. Pamiętaj, że jej temperatura nie powinna być niższa niż 2 stopnie od aktualnej temperatury dziecka, czyli jeśli dziecko ma 40 stopni gorączki, to woda nie powinna być chłodniejsza niż 38 stopni.

Zioła w czasie gorączki

W tej sytuacji świetnie sprawdzą się zioła relaksujące system nerwowy, gdyż ograniczy to prawdopodobieństwo wystąpienia konwulsji. Z pewnością skuteczne będą herbatki z rumianku czy kocimiętki. Ponadto kocimiętka przyda się w zbijaniu gorączki, kiedy ta jest dla dziecka bardzo męcząca. Warto pamiętać, że karmiące mamy powinny również wypijać te zioła, aby pomóc dziecku.

czosnkowa lemoniada

Czosnek jest wspaniałym pomocnikiem, jeśli gorączce towarzyszy jakakolwiek infekcja. Dobrze jest jeść miód czosnkowy (ząbek czosnku, dobrze poszatkowany z łyżką miodu) lub też zrobić lemoniadę czosnkową.

Aby ją przygotować, potrzebujesz 1 l wrzątku, 2 zmiażdżone ząbki czosnku, sok z cytryny, miód do smaku. Czosnek zalej wrzątkiem, przykryj i pozostaw do prawie całkowitego ostudzenia, dodaj miód i sok z cytryny. Taką lemoniadę podawaj delikatnie ciepłą.

Bardzo wysoka gorączka

Kiedy gorączka staje się bardzo wysoka, dziecko nie chce pić, warto by było zrobić lewatywę z delikatnego naparu kocimiętki, zwłaszcza że część płynu zostanie wchłonięta w takim przypadku przez organizm.

UWAGA

NIGDY NIE RÓB LEWATYWY Z ZIMNEJ WODY – GDYŻ MOŻESZ WYWOŁAĆ SZOK, UŻYJ CIEPŁEJ WODY, NIGDY TEŻ NIE RÓB JEJ NA SIŁĘ – NAJPIERW WYTŁUMACZ DZIECKU PROCEDURĘ.

ZNAJ OBJAWY ZAPALENIA OPON MÓZGOWYCH

Bardzo często zapalenie opon mózgowych związane jest z powikłaniami niewyleczonej choroby. Może wystąpić w wyniku podróży, przebywania na basenie publicznym, gdzie osoba z zapaleniem opon mózgowych również przebywała, ale i może być wynikiem zbyt dużej konsumpcji wychładzających produktów, jak lody, soki, owoce. Do objawów zapalenia opon mózgowych należą między innymi gorączka lub nienormalne wahania temperatury, wymioty, sztywność karku – choć nie zawsze! (na przykład niemożność dotknięcia podbródkiem klatki piersiowej), ból karku, gorączka utrzymująca się przez 3–4 dni, przeraźliwy płacz, niechęć dziecka do trzymania na rękach, u niemowlaków wybrzuszenie miejsca, gdzie znajduje się ciemię, senność, śpiączka, krwistoczerwona wysypka, silny ból głowy, zaburzenia mowy, podwójne widzenie, porażenie mięśni, padaczka, konwulsje, charakterystyczne ułożenie ciała z podkurczonymi nogami, senność na przemian z pobudzeniem psychoruchowym, paraliż połowiczny, ból gardła i nadpobudliwość na jasne światło. Ogólnie da się zauważyć bardzo duże zmiany w zachowaniu dziecka. Jeśli objawy te wystąpią, jedź do szpitala jak najszybciej, bo wczesna diagnoza uratuje życie twojego dziecka. Często lekarze nie ufają rodzicom i odsyłają ich, mówiąc, że dziecko nie ma sztywnego karku, jednak w przypadku tej choroby opisany objaw może, ale nie musi, wystąpić. Nie dopuść do tego, aby odesłano cię do domu. Takie objawy nie są normalne, nalegaj na przeprowadzenie

testów. Czym się różni zapalenie opon mózgowych od przeziębienia czy grypy? Podczas grypy nie występuje sztywniejący kark ani też nieutulony i przeraźliwy płacz.

KIEDY UDAĆ SIĘ DO LEKARZA?

Najlepszy odczyt temperatury uzyskamy, mierząc ją w odbycie dziecka. Niestety, jest to niebezpieczne (można uszkodzić ściankę odbytu) i nieprzyjemne dla dziecka, dlatego najlepiej temperaturę mierzyć w pachwinie, gdyż tam jest ona najbardziej zbliżona do temperatury całego ciała (Mandelsohn, 1984). Jeśli gorączka utrzymuje się ponad 3 dni lub dziecko bardzo źle wygląda, powinniśmy iść z nim do lekarza (Mandelsohn, 1984).

Jeżeli dziecko ma mniej niż 3 miesiące, powinna nas niepokoić temperatura przekraczająca 38°C – wtedy należy niezwłocznie udać się do lekarza lub zawezwać go. Taki wzrost temperatury może być spowodowany infekcją okołoporodową.

U dzieci powyżej 3. miesiąca do wizyty u lekarza powinna nas skłonić temperatura przekraczająca 39°C utrzymująca się przez ponad 3 dni, połączona z wymiotami, problemami z oddychaniem, kaszlem trwającym kilkanaście dni czy innymi objawami nienormalnymi dla przeziębienia (NHS 3, 2013 i Mandelsohn, 1984).

Wezwij lekarza, kiedy dziecko ma problemy z oddychaniem, często wymiotuje, ma drgawki lub wystąpiły inne niepokojące symptomy, bez względu na wysokość temperatury.

KONWULSJE GORĄCZKOWE

Rodzice obawiają się konwulsji spowodowanych gorączką, jednak wielu naukowców potwierdza, iż pomimo ich dramatycznego przebiegu nie są one niebezpieczne dla dziecka ani jego mózgu. Ponadto, jeśli dziecko ma skłonności do konwulsji gorączkowych, obniżenie temperatury nie

spowoduje, że dziecko ich uniknie (NINDS, 2013). Pamiętaj jednak, że konwulsje nie są niebezpieczne, jeśli zachowasz kilka najważniejszych zasad omówionych poniżej. W najbardziej aktualnych badaniach, przeprowadzonych przez grupę naukowców, dotyczących oddziaływania konwulsji gorączkowych na przyszły rozwój inteligencji dziecka, nie odkryto żadnego ich wpływu na osiągnięcia szkolne, poziom inteligencji, zachowanie ani na sposób podejmowania decyzji. Potwierdziło to jedynie wyniki poprzednich badań naukowców z całego świata (Sillanpää, 2011). Dodatkowo na stronie NHS czytamy, iż konwulsje nie mają żadnego związku z późniejszą śmiertelnością dzieci i dorosłych (NHS 4, 2013). Konwulsje gorączkowe są normalną reakcją organizmu na zbyt szybki wzrost temperatury (a nie na samą wysoką gorączkę), występują w ponad 80% przypadków i nie ma ani jednego potwierdzonego śmiertelnego przypadku po ich zaobserwowaniu.

Normalne konwulsje:

są umiarkowane oraz charakteryzują się tym, iż:

- nie trwają dłużej niż 15 minut,
- dziecko trzęsie się, rusza oczami i językiem, drży
- nie powtarzają się.

Poważne konwulsje:

występują u 20% dzieci oraz charakteryzują się tym, że:

- trwają dłużej niż 15 minut,
- mają miejsce w jednej połowie ciała dziecka,
- powtarzają się.

W każdym z powyższych przypadków zadzwoń do lekarza i nie dawaj dziecku nic do jedzenia ani picia w ciągu godziny od ich wystąpienia (gdyż zwyczajnie może się zakrztusić).

Jeśli wystąpią konwulsje:

- po pierwsze, uspokój się, konwulsje nie zagrażają życiu dziecka,
- ułóż dziecko na podłodze lub na ziemi, mów do niego,
- aby zapobiec zadławieniu, połóż dziecko na jego prawym lub lewym boku, z twarzą przekręconą w tym samym kierunku, ewentualnie skierowaną w stronę brzucha,
- jeśli masz możliwość, delikatnie usuń wszelkie przedmioty znajdujące się w ustach dziecka, a następnie włóż mu pomiędzy dziąsła coś twardego (ciasno zwiniętą rękawiczkę, cokolwiek, co możesz utrzymać, a co pozwoli twojemu dziecku mieć otwarte usta), dzięki czemu będzie mogło oddychać (nie używaj do tego celu swoich palców!),
- delikatnie trzymaj głowę dziecka, tak aby nie uderzała o twarde podłoże,
- jeśli drgawki trwają ponad 10 minut lub są to pierwsze drgawki dziecka, niezwłocznie udaj się do szpitala,
- jeżeli drgawki trwają krócej, udaj się jak najszybciej do swojego pediatry (nie szpitala), aby ustalić przyczynę gorączki, zwłaszcza jeśli dziecko ma sztywny kark, mocno wymiotuje lub jest bardzo osowiałe (NINDS, 2013). Jeśli drgawki trwały krótko i jest to noc, musisz czuwać. To normalne, że dziecko będzie wycieńczone i zaśnie. Twoim zadaniem jest co 15 minut wybudzanie go i sprawdzanie, czy jest świadome i prawidłowo reaguje – przez kilka godzin.

NA BÓL GŁOWY

znieczulający syrop z czarnego bzu

Ze względu na silne działanie antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwbólowe taki syrop jest podstawą każdej domowej apteczki. Niewielkie owoce czarnego bzu zawierają dużo witaminy C i A. Przez pokolenia używane były w niwelowaniu bólu reumatycznego.

2 szklanki świeżych lub 1 szklanka suszonych owoców czarnego bzu,
1 szklanka suszonego kwiatu wiązówki błotnej,
1–2 szklanki lokalnego miodu,
3 szklanki wody.

◊ ◊ ◊

Umieść jagody w garnku, zalej wodą i gotuj na niewielkim ogniu pod przykryciem przez 30 minut. Następnie wrzącym wywarem zalej kwiaty wiązówki i pozostaw na kolejne 20 minut pod przykryciem.

Rozgnieć zawartość garnka (pamiętaj, że zioła gotujemy w garnkach emaliowanych, nigdy ze stali) i przecedź przez sitko. Kiedy wywar się ochłodzi, dodaj przecier, miód i wszystko dobrze wstrząśnij.

Taki syrop przechowujemy do 3 miesięcy w lodówce, należy zawsze sprawdzać, czy nie pojawia się pleśń (u mnie taki syrop bez problemu stał 6 miesięcy). W przypadku bólu głowy, pierwszych objawów przeziębienia lub grypy trzeba pić taki syrop po łyżeczce co godzinę.

KOBIECE DOLEGLIWOŚCI

Ziołowy środek rozkurczowy

Nadszedł czas na zaprezentowanie właściwości, jakie ma ziele angielskie. Podobnie jak w przypadku bólu gardła i goździka, umieść jedną kulkę ziela angielskiego pomiędzy zębami trzonowymi, delikatnie przyciśnij, przytrzymaj chwilkę w ustach i połknij. Ot, i cała filozofia! Aby odczuć ulgę, należy taki zabieg powtórzyć od 3 do 5 razy dziennie. Ziele angielskie ma działanie znieczulające i uspokajające. Zawiera dużo witamin (A, B, C) i minerałów, takich jak: żelazo, potas i magnez.

Ciepła woda

Jeszcze jednym, najprostszym domowym sposobem walki z bólem menstruacyjnym jest gorący termofor, który układamy na brzuchu, aby rozluźnić mięśnie.

Podrażnienia skóry, oparzenie słoneczne

Istnieje wiele domowych sposobów pomagających w oparzeniach słonecznych. W przeciwieństwie do zwykłych oparzeń mamy tu do czynienia z większą powierzchnią, dlatego warto wiedzieć, jak uśmierzyć ból i zadbać o zaczerwienione miejsce.

ocet jabłkowy – tylko na poparzenia słoneczne

Ocet jabłkowy (od 1 do 2 szklanek) wymieszaj w wannie z letnią wodą. Taka kąpiel pomoże uśmierzyć ból.

Napar z rumianku lub nagietka lekarskiego jest idealny zarówno na podrażnienia, jak i poparzenia słoneczne. Wystarczy ostudzić go w lodówce (napar sporządzamy z 1 łyżki na szklankę wrzątku) i przelać do butelki z atomizerem. Kiedy płyn będzie chłodny, spryskujemy nim poparzone miejsce.

Ogórek – w medycynie ludowej stosowany jest bardzo często ze względu na właściwości ściągające, dzięki czemu pomaga przy poparzeniach i oparzeniach słonecznych.

Przekrój zimne warzywo i delikatnie masuj poparzone miejsca wewnętrzną stroną.

Okłady z ochłodzonej czarnej lub zielonej herbaty – ze względu na zawartość taniny i teobrominy bardzo szybko przyniosą nam ulgę, zwłaszcza że „wchłaniają” ciepło z poparzenia.

NA USPOKOJENIE

W naszych czasach bezsenność jest bardzo powszechna i zapominamy, że nie jest czymś normalnym. Wiele osób cierpi z powodu stresu w ciągu dnia, co sprawia, że trudno jest im potem zasnąć. Ciężko jest określić ilość snu, jakiej potrzebujemy, ponieważ każdy z nas jest inny. Co więcej, jednego dnia możemy spać krócej, innego dłużej. Zasada jest prosta: tak długo, jak po przebudzeniu nie czujemy zmęczenia, nasze ciało zaspokaja prawidłowo swoje potrzeby. Bezsenność staje się problemem wtedy, kiedy stajemy się poddenerwowani i zmęczeni w ciągu dnia. Przyczyn bezsenności jest sporo. Mogą to być na przykład ciężkostrawne posiłki spożywane przed snem, które rozregulowują nasze trawienie, stres, drzemki w ciągu dnia bądź też choroba. Kiedy nasza bezsenność nie jest chroniczna, można w bardzo prosty sposób pomóc sobie ziołami.

herbatka na dobry sen

Taki napar powinniśmy pić zaraz przed snem, jednak jego stężenie powinno zostać dostosowane do nas, dlatego warto zacząć od słabszego naparu i wzmacniać go, jeśli jego działanie jest zbyt słabe. Wskazane poniżej zioła nie są ani otumaniające, ani uzależniające. Ich działanie uspokaja rozproszony umysł. Należy jednak pamiętać, że jeśli długo stosujemy jedną mieszankę ziół, nasze ciało po pewnym czasie przestaje na nią reagować. Należy wtedy sięgnąć po dodatkowy składnik. Poniższa mieszanka jest naprawdę skuteczna również w walce ze stresem.

Potrzebujemy:
1 część korzenia arcydzięgla litwora,
1 część kwiatu lawendy,
1 część dziurawca (latem pomiń ten składnik),
1 część glistnika jaskółcze ziele.

◊ ◊ ◊

Arcydzięgiel zagotuj, przygotowując wywar, czyli 1 łyżkę ziela zalej jedną szklanką wody, doprowadź do wrzenia i gotuj przez 10 minut. Następnie wszystkie zioła zalej arcydzięglowym wywarem, pozostaw na 15 minut pod przykryciem. Letni napar posłodź łyżką miodu i wypij przed snem. Pamiętaj, że tutaj chodzi o pomoc doraźną, a nie o picie mieszanki każdego wieczoru!

NA SINIAKI, STŁUCZENIA I OPUCHLIZNĘ

Ocet jabłkowy

W 1–2 szklankach wody rozpuścić 1 łyżkę octu jabłkowego. Takim roztworem przemywamy ranę lub sporządzamy okłady na opuchliznę, siniaki, stłuczenia, obolałe stawy, owrzodzenia i rany. Wystarczy obłożyć opuchliznę gazą zwilżoną octem i przykleić ją za pomocą plastra.

UWAGA:

JEŚLI UŻĄDLIŁA WAS PSZCZOŁA, PAMIĘTAJCIE, ABY WYCIĄGNĄĆ ŻĄDŁO, CHWYTAJĄC JE U DOŁU PĘSETĄ. CHODZI O TO, ABY NIE WSTRZYKNĄĆ JADU, KTÓRY ZNAJDUJE SIĘ NA SZCZYCIE ŻĄDŁA W POZOSTAWIONYM WORECZKU.

VII. OGRÓD W SYMBIOZIE Z NATURĄ

W ogrodnictwie, tak jak w każdej dziedzinie naszego życia, lubimy wygodę. Co ciekawe, w tym przypadku wygoda oznacza podążanie nie tylko za dawnymi sposobami uprawiania ziemi, ale też za ludowymi przesądami, z których wyrosło wiele do dziś pokutujących mitów dotyczących ogrodnictwa. Zwykle ogrodnik amator jest przerażony zarówno liczbą reguł, jakie obowiązują w tej dziedzinie, jak opowieściami dotyczącymi ogromu pracy i wysiłku niezbędnego do tego, aby utrzymać ziemię w ryzach. Sama w ciągu ostatnich kilku lat walczyłam z tymi utartymi schematami, bo przecież istnieje więcej niż jedna metoda sadzenia warzyw, więcej niż jedna metoda dbania o ziemię, więcej niż jedna metoda nawadniania. Mowa tutaj o naturalnej uprawie roślin bez używania pestycydów, fungicydów i sztucznych nawozów. Jest ona stosowana przez dziesiątki milionów ludzi na całym świecie i dzięki niej są w stanie się wyżywić oraz utrzymać całe społeczności.

W dzieciństwie mieszkałam w bloku, bez dostępu do ogrodu, a tym bardziej nie miałam zwierząt gospodarczych, nawet do drobiu. Ogrodnictwo czy rolnictwo znane mi były ze strasznych opowieści rodziców i babć. Dziś mam to, czego mi zawsze brakowało: Zielony Zagonek. To miejsce, gdzie są kury, kaczki, pszczoły, grządki pełne marchwi i buraków, a wszystko to w samym środku miasta. Teraz chcę cię przekonać do tego, abyś zadbała o własne pożywienie już dziś.

Człowiek od tysiącleci starał się walczyć z naturą, z chwastami czy z owadami, zapominając, że natura jest idealna, wszystko w niej ma sens, celowo współistnieje i ze sobą współpracuje. Drzewa, trawy, kwiaty, motyle, pszczoły, ptaki koegzystują i są sobie nawzajem potrzebne. Człowiek zaś za wszelką cenę stara się uciec z tego wspaniałego kręgu życia lub – co gorsza – za wszelką cenę go „poprawić". My, współcześni ludzie, pragniemy zawłaszczyć Ziemię, żeby dzięki temu zaspokajać wyłącznie swoje potrzeby, równocześnie ją niszcząc.

A przecież dawno temu Ziemia dla człowieka była Matką, co odzwierciedlają określenia właśnie takie jak Matka Ziemia czy Matka Natura. Rolnictwo było niespieszne, spokojne, skupione nie na eksploatacji i rozbuchanej produkcji, ale na utrzymaniu harmonii z naturą. Dziś nierzadko uważa się takie tradycyjne podejście do egzystencji za prymitywne. Ale czy rzeczywiście nowoczesne poglądy w tym względzie są lepsze? Rodzą się kolejne pytania. Do czego doprowadzą przemiany cywilizacyjne i globalizacja? Czy uda nam się zatrzymać ich pęd? Czy nasze dzieci będą miały co jeść, czy będą mieć szansę być zdrowe i mądre? To zależy w dużej mierze od tego, czy będziesz siedzieć przed telewizorem i patrzeć w niego beznamiętnie, wyjaławiając mózg, czy wstaniesz, zaczniesz myśleć i robić coś lepszego, co zmieni świat. Jest to przełomowy moment w dziejach człowieka. Proces samodestrukcji już się rozpoczął i trwa. Środowisko wręcz cierpi – gleby są wyjałowione i skażone, a powietrze zanieczyszczone. W stosunkowo krótkim czasie dokonały się też inne przemiany – w mentalności. Wystarczy wyjechać na wieś i zobaczyć, co się dzieje. Mieszkańcy niewielkich miejscowości, wiosek wolą udać się do sklepu i kupić pomidory z Hiszpanii, niż sami je produkować.

1. NATURALNIE, CHODZI O TO, BY SIĘ NIE NAROBIĆ, CZYLI O OGRODNICTWIE MIEJSKIM

Współczesny człowiek marnuje żywność, wodę, energię, także przestrzeń – i jest w tym mistrzem. Wydawać by się mogło, że mieszkając w mieście i mając maleńki ogródek, niewiele możemy zrobić, ale to tylko złudzenie. Obecnie w naszym społeczeństwie pokutuje przekonanie, że aby móc się wyżywić, trzeba dużej powierzchni ziemi uprawnej. Wykreowali je sami rolnicy, którzy w większości praktykują grabieżczą gospodarkę. Oczywiście, jeśli będziemy hołdować tego typu poglądom, nie wyjdziemy poza utarte schematy i nie rozwiniemy skrzydeł w dziedzinie ogrodnictwa. Jednakże w wielu miejscach na świecie powstają obecnie gospodarstwa, które udowadniają, że na niewielkiej przestrzeni można wytworzyć odpowiednią ilość jedzenia, a jednocześnie dbać o naturę. Co więcej, takie gospodarstwa powstają również w największych miastach świata. Jak w mieście, a nawet na balkonie ludzie są w stanie produkować żywność, a przy tym niewiele robić?

Istnieje naprawdę wiele metod, aby te cele osiągnąć. Jedną z nich jest naturalne ogrodnictwo zapoczątkowane przez Mahatmę Gandhiego czy Masanobu Fukuoka, pionierów naturalnego ogrodnictwa z Indii i Japonii. Naturalne ogrodnictwo polega na obserwacji natury i harmonijnej uprawie ziemi przy niewielkim nakładzie pracy. Musimy zrozumieć, że każda żywa istota chce przetrwać, że wszystkie owady, a nawet chwasty są nam potrzebne, aby zachować harmonię w świecie flory. Zgodnie z tym poglądem, to właśnie wtedy, kiedy ją zaburzamy, uprawiając jeden gatunek roślin na kilku hektarach, sprawiamy, że pojawiają się choroby roślin i plagi

szkodników. Kluczem do rozwiązania problemów jest bioróżnorodność i naśladowanie natury. Według Masanobu Fukuoki istnieją 4 podstawowe zasady: zero pielenia, zero odchwaszczania, zero pestycydów, zero chemicznego nawożenia.

Natura w prawdziwym świecie nietkniętym przez człowieka pozwoliłaby rosnąć różnym roślinom w harmonii obok siebie, między drzewami owocowymi w sadzie, wśród chwastów i innych pożytecznych roślin. Choć czasem mamy wątpliwość, chwasty są potrzebne, gdyż także i one dostarczają ziemi niezbędnych substancji, dlatego nasza rola w ogrodzie polega na ich kontrolowaniu za pomocą chociażby ściółkowania.

Jednakże w przypadku ogrodnictwa miejskiego musimy się skupić na intensyfikacji, chociaż wcale nie oznacza to, że sięgniemy po nawozy sztuczne. Na samym początku, zanim zaczniesz cokolwiek produkować, musisz zrobić listę tego, co jesz w ciągu roku. Sporządzasz ją w tym celu, aby ustalić, co potrzebujesz uprawiać. Nie ma sensu marnować przestrzeni na uprawę buraków, kiedy w ciągu roku zjadasz ich ledwie kilogram. Wypisz zatem nazwy wszystkich ulubionych warzyw, jakie zjadasz w ciągu jednego tygodnia zimy, wiosny, lata i jesieni, następnie podsumuj ilości każdego warzywa w danym sezonie. Każda pora roku trwa około 13 tygodni, dlatego ilość warzyw spożytych w jednym tygodniu pomnóż razy 13. W ten sposób poznasz swoje zapotrzebowanie na konkretne warzywa o każdej porze roku. Warto skupić się też na uprawie roślin plennych, jak na przykład cukinie czy kapusta, zaś warzyw, których nie jesteś w stanie wyprodukować, poszukaj u lokalnego rolnika ekologicznego. Innym wyznacznikiem może być cena, przykładowo, cena ekologicznego czosnku jest naprawdę wysoka, czemu by więc nie zacząć go uprawiać samemu?

Taką przykładową listę znajdziesz na końcu książki w dziale *Dodatki* lub możesz wydrukować ją ze strony www.zielonyzagonek.pl/wyrzuc-chemie.

PROJEKTOWANIE WŁASNEGO OGRODU

Gdy już wiesz, co chcesz uprawiać i na co pozwala ci posiadana przestrzeń, możesz zacząć projektowanie własnego ogrodu, balkonu lub parapetu. Pamiętaj o najważniejszej zasadzie małych kroków. Sama na początku przygody z ogrodnictwem zachłysnęłam się możliwością posiania dziesiątek różnych odmian warzyw, w wyniku czego zebrałam niewielkie plony, gdyż nie każda roślina dobrze rozwija się w danym miejscu. Z czasem doszłam do tego, jak osiągać dużo lepsze efekty. Na początek przygody z ogrodnictwem polecam wybór warzyw prostych w uprawie, jak różnego rodzaju sałaty, pomidorki koktajlowe, groch i cukinia. Jeśli wszystko dobrze rozplanujesz, jesteś w stanie zaspokoić swoje potrzeby na marchewkę, groch czy dynie przez cały sezon.

Jeśli w twoim mieszkaniu nie ma warunków do uprawy roślin, może warto zainteresować się uprawą w ogródkach działkowych albo sąsiedzkimi inicjatywami, które dążą do przekształcenia części trawników przyblokowych w ogrody pełne żywności?

Najważniejsze przy projektowaniu miniogrodu jest ustalenie, jakiego nasłonecznienia będą potrzebować wybrane rośliny. Jeśli mieszkasz w domu z oknami o ekspozycji północ–południe, a twój ogródek lub balkon jest usytuowany akurat od północy, możliwość uprawy będzie dosyć ograniczona. Ale nie poddawaj się – pozostają ci jeszcze parapety okien skierowanych na południe. Możesz nawet pomyśleć o tym, żeby powiększyć powierzchnię parapetów, aby postawić na nich więcej doniczek

z warzywami. Pamiętaj, że warzywa rosnące wysoko zawsze powinny być ustawiane od północy, żeby nie blokowały światła niższym roślinom.

Co więcej, bardzo ciekawym rozwiązaniem w takim przypadku jest ogrodnictwo wertykalne.

OGRODNICTWO WERTYKALNE

W tym przypadku dobieramy różne odmiany roślin w taki sposób, aby mogły się piąć chociażby po sznurkach. Do grupy roślin pnących należą groch, fasola, niektóre gatunki pomidorów, dyń, cukinii, a nawet ogórków. Możemy też wieszać pojemniki z warzywami w górze, dzięki czemu zaoszczędzimy sporo przestrzeni.

Każda roślina może rosnąć w kontenerach czy doniczkach na niewielkiej przestrzeni dopóty, dopóki będzie mieć zapewnione: wodę, światło słoneczne i składniki odżywcze. Jako kontenery można wykorzystać zarówno doniczki, jak i rury kanalizacyjne czy rynny oraz plastikowe worki, które świetnie sprawdzają się w uprawie ziemniaków. Pamiętaj, że pojemnik ma umożliwić roślinom osiągnięcie odpowiedniego wzrostu, dlatego dobór doniczki zależy od wielkości bryły korzeniowej. Niektóre rośliny, jak chociażby pomidory czy cukinia, potrafią przybierać pokaźne rozmiary, pojemniki na nie powinny być zatem raczej duże. Papryka potrzebuje pojemników, które pomieszczą 10 l ziemi, pomidory zaś – donic o pojemności przynajmniej 18 l, jednakże nic nie stoi na przeszkodzie, aby były one podwieszone, a same pomidory rosły w dół. Warzywa takie, jak marchew, buraki czy rzodkiewka wymagają głębszych doniczek, nawet do 20 cm wysokości. Pozostałe warzywa i zioła potrzebują standardowych doniczek, choć warto jednak pamiętać, że im donica głębsza, tym lepsza.

Kolejną istotną sprawą zaraz po wyborze doniczki jest troska o utrzymanie korzeni naszych warzyw w dobrym stanie. Oznacza to, że jeśli uprawiamy warzywa w pojemnikach, musimy zapewnić im odpowiednie odprowadzenie wody, by nie gniły w doniczkach. Dlatego, po pierwsze, donica musi mieć otwór w dnie, a po drugie, warzywa muszą być podlewane często, ale w niewielkich dawkach (to podstawowa zasada w ogrodnictwie minimalistycznym!). Opcjonalnie można zakopać w każdej doniczce niewielki wazonik z nieszkliwionej gliny i wlać do niego wodę, która będzie przechodzić przez pory naczynia i nawadniać warzywa w miarę potrzeby. Jest to idealny sposób dla zapracowanych – wystarczy pamiętać o tym, żeby od czasu do czasu uzupełniać wodę w naczyniu.

Następna ważna kwestia w ogrodnictwie minimalistycznym dotyczy ziemi. Najlepiej samemu przygotować podłoże, mieszając ze sobą 30% piasku z 70% kompostu, na dnie doniczki zaś umieszczając kamienie czy kawałki popękanych glinianych doniczek. Gromadź wiedzę: zwróć uwagę, że nie każde warzywo lubi ziemię, na przykład marchew wręcz uwielbia piasek, warto zatem zwiększyć jego ilość, jak również zadbać o to, żeby w ziemi pojawiły się pożyteczne organizmy, jak chociażby dżdżownice.

Bez wody nie ma życia, więc pora na parę słów o nawadnianiu. Nawet jeżeli na zewnątrz pada deszcz, nie oznacza to, że warzyw w skrzynkach czy doniczkach nie trzeba podlewać – musisz to zrobić nawet podczas opadów, gdyż ich ilość na 1 cm^2 jest niewystarczająca. W przypadku ogrodu doniczkowego skup się na częstym, regularnym nawadnianiu roślin z rana, kiedy ziemia nie jest jeszcze nagrzana. Natomiast jeśli masz niewielki ogródek, rośliny rosnące w gruncie lepiej jest podlewać raz w tygodniu, ale za to obficie. Warzywa hodowane w skrzynkach mogą cierpieć na niedobór składników odżywczych wypłukiwanych z ziemi w wyniku częstego podlewania, dlatego należy ich dostarczać w postaci

naturalnych nawozów. Świetnym rozwiązaniem jest posiadanie akwarium i podlewanie roślin wodą z niego. Więcej informacji o nawożeniu znajdziesz w kolejnym rozdziale.

JAKIE NASIONA

Jest wielu sprzymierzeńców genetycznie modyfikowanych nasion, ja jednak do nich nie należę, bo zależy mi na zachowaniu równowagi w naturze. Obecnie w sklepach dostępnych jest wiele nasion hybrydowych, tak zwanych F1; oznacza to, że pierwsze pokolenie roślin wyrosłe z danych nasion pochodzi od czystych genetycznie „rodziców". Mimo że te odmiany są przeważnie silniejsze, mają jedną wadę. Otóż ich odporność trwa tylko jedno pokolenie, jeśli więc na przykład zbierzemy nasiona rzodkiewki z hybrydy, to kolejne pokolenie będzie słabe i mało produktywne. Dlatego warto szukać starych odmian nasion chociażby w internecie czy też na giełdach nasion. Stare odmiany mogą nie być tak plenne, ale przykładowo, zbierając nasiona ogórka, w następnym roku otrzymasz podobną roślinę, która z czasem, jeśli będziesz o nią odpowiednio dbać, może się stać coraz bardziej odporna. Dlatego jeśli zależy ci na tym, aby twoje dzieci miały co jeść i nie były uzależnione od wielkich firm (produkujących chociażby nasiona czy nawozy), twoim obowiązkiem jest zbieranie i ochrona starych odmian nasion. A następnym razem będąc w sklepie ogrodniczym, zastanów się, jaki rodzaj nasion kupujesz.

Co ciekawe, na potrzeby małych upraw ogrodnicy w wyniku łączenia różnych gatunków stworzyli niewielkie odmiany marchwi (*bambina*, *little finger*, *paris market*), kalafiora (*broccoverde*), bakłażana (*black beauty*, *diamond*), sałaty, dyni (*delice de la table*), pomidora (*silver fir tree*), pnącego szpinaku (*malabar*) czy ogórka (*miniature white*); warto ich poszukać w internecie lub w lokalnym sklepie z nasionami.

Pamiętaj również, że nierzadko także w sklepie nasiona mogą być porażone różnymi chorobami, dlatego warto je oczyścić. W tym celu wymieszaj 1 łyżkę octu jabłkowego i około 1 l wody. Nasiona umieść w pieluszce, a następnie kilkakrotnie zamocz je w roztworze, po czym wyciągnij z torebki i rozłóż je na kilku warstwach ręcznika papierowego, aby dobrze wyschły, jeśli chcesz je dalej przechowywać.

2. JAŁOWA ZIEMIA NIE RODZI WARTOŚCIOWYCH WARZYW

Jeśli ziemia jest jałowa, to również i uprawy będą niewiele warte. Hodowla roślin, zwłaszcza jadalnych, nie powinna być jednak prowadzona z udziałem sztucznych nawozów, bo te docelowo zniszczą wszystko, co jest żywe w gruncie, i przekształcą glebę w pustynię. Człowiek, aby ochronić się przed zagrażającym mu wpływem wszechobecnej chemii, powinien się zwrócić ku produkcji żywności realizowanej z poszanowaniem praw natury, w tym potrzeb środowiska, w którym sam żyje. Niezatruta, nieskażona ziemia to zdrowe warzywa, a te dostarczają nam niezbędnych składników pokarmowych, dzięki którym sami możemy być zdrowsi lub skuteczniej walczyć z chorobami.

W tym miejscu należy zwrócić uwagę na pewien szczególny aspekt, a mianowicie na różnorodność uprawianych roślin. Nie jestem fanką grządek, gdzie w równych rzędach rosną marchew i buraczki. Również wiele autorytetów w tej dziedzinie nieustannie powtarza, że w naturze nic nie rośnie w rzędach, i żeby ją naśladować, warto wymieszać kilka różnych nasion i wrzucić je do doniczki, zamiast siać tylko jedną odmianę. W prawdziwym świecie natura stara się bowiem zmieścić jak najwięcej różnych roślin na jak najmniejszej przestrzeni. To człowiek stara się być od Matki Natury mądrzejszy i wbrew niej tworzy ogromne monokultury pełne kukurydzy, soi, kapusty czy pszenicy. Takie wielkie areały sprawiają wrażenie, jakby tylko czekały na inwazję pasożytów, które zauważą swój smakołyk z daleka. Dlatego mieszaj ze sobą warzywa nawet w doniczkach. Staraj się nie uprawiać w jednym miejscu – ogrodu, ale i balkonu – tylko wybranego rodzaju warzyw, mieszaj ze sobą różne gatunki i obserwuj, jak

się zachowują, czy do siebie pasują. W tabeli wymieniłam przykładowe warzywa, które się lubią bądź nie (wersję do druku znajdziesz na www.zielonyzagonek.pl/wyrzuc-chemie).

Tabela. Roślinne sympatie i antypatie

Roślina	Sugerowany sprzymierzeniec	Najlepiej unikać
burak	fasolka szparagowa, warzywa kapustne, kukurydza, por, cebula, rzodkiewka	gorczyca
cukinia	seler, kukurydza, koper, rzodkiewka, cebula, nasturcja	ziemniak
dynia	kukurydza, rzodkiewka, nasturcja	ziemniak
fasola (tyczna)	większość warzyw	warzywa cebulowe, rzodkiewka, burak, bazylia, słonecznik, warzywa kapustne
fasolka szparagowa	większość warzyw	warzywa cebulowe, bazylia
groszek	fasola, marchew, seler, kukurydza, ogórek, pietruszka, rzodkiewka, szpinak, truskawka, papryka	warzywa cebulowe
kukurydza	burak, fasolka szparagowa, kapusta, ogórek, pietruszka, dynia, cukinia	pomidor
marchew	fasola, kapusta, szczypiorek, sałata, por, cebula, groszek, papryka, pomidor	seler, pietruszka, koper
ogórek	fasolka szparagowa, warzywa kapustne, kukurydza, sałata, koper, groszek, pomidor, rzodkiewka, słonecznik, nasturcja	ziemniak, szałwia
pasternak	fasolka szparagowa, czosnek, cebula, groszek, papryka, ziemniak, rzodkiewka	marchew, seler
pietruszka	szparagi, kukurydza, pomidor	–

pomidor	pietruszka, buraki	koper włoski, ogórek, ziemniak
por	burak, fasolka szparagowa, marchew, seler, cebula, pietruszka, pomidor	fasola, groszek
rzepa	burak, fasolka szparagowa, ogórek, seler, cebula, ziemniak, pomidor, sałata, nasturcja	fasola tyczna
rzodkiewka	groch, burak, warzywa kapustne, marchew, szczypiorek, kukurydza, ogórek, sałata, pasternak, groszek, szpinak, warzywa dyniowate, pomidor, nasturcja	hizop
szpinak	warzywa kapustne, rośliny strączkowe, seler, sałata, groszek, truskawka, cebula	ziemniak
truskawka	fasola, cebula, groszek, szpinak, sałata	warzywa kapustne
warzywa cebulowe (czosnek, cebula)	marchew, burak	fasola
warzywa kapustne (kapusta, kalafior, kalarepa, jarmuż, brukselka)	burak, marchew, seler, ogórek, koper, sałata, ziemniak, szpinak, pomidor, warzywa cebulowe, mięta, rozmaryn, nagietek, nasturcja	fasola tyczna, truskawka
ziemniak	fasolka szparagowa, warzywa kapustne, kukurydza, groszek, pietruszka, nasturcja	ogórek, malina, słoneczniki, pomidor, warzywa dyniowate, cukinia, szpinak

Niesłychanie ważne jest też ściółkowanie, zwłaszcza jeśli mówimy o ogrodach tworzonych w pojemnikach. Zapobiega ono nadmiernemu

odparowywaniu wody i nadmiernemu „zbiciu ” ziemi na przykład w wyniku obfitych opadów deszczu, ogranicza również rozwój chwastów. Ściółka jest świetnym środowiskiem dla rozwoju różnego rodzaju mikroogranizmów, które poprawiają kondycję podłoża. Do ściółkowania najlepiej wykorzystać liście, które wspomagają rozwój dobroczynnych grzybów, lub trawę czy obierki niezbędne do rozwoju bakterii. W przypadku miniogrodu skrzynkowego bardzo ciężko jest „zaprosić” do niego pożyteczne organizmy, dlatego należy przyrządzić pewien rodzaj nawozu, który pomoże nam użyźnić glebę.

Najprostszy nawóz

Trochę świeżo skoszonej trawy lub słomy trzeba umieścić w kilkulitrowym słoiku, a następnie zalać niechlorowaną wodą i pozostawić na 3–4 dni. Do pojemnika powinno się włożyć także kostkę do napowietrzania (produkt dostępny w sklepie ogrodniczym), co wspomoże rozwój mikroorganizmów. Po upływie wymaganego czasu można już wylać zawartość słoika na ściółkę i obserwować, jak rośliny w doniczce odżywają.

TRIKI DLA MINIOGRODU

Nawet w niewielkiej przestrzeni można wyhodować spore ilości warzyw i ziół. Aby to osiągnąć, warto przyjąć formułę uprawy międzyplonu, czyli taką, gdzie szybko dojrzewające warzywa (bazylia, sałata) sadzi się z tymi, które dojrzewają wolniej (pomidory). Równocześnie należy pamiętać, że gdy coś wyciągamy z ogródka czy doniczki, sadzimy w to miejsce inne warzywo. W tym celu warto mieć przyszykowaną na parapecie niewielką rozsadę różnych warzyw i w razie potrzeby dodać odrobinę kompostu, po czym posadzić nową małą roślinę w miejsce starej. I tak w miejsce groszku można posadzić fasolę, w miejsce wcześnie posadzonej fasolki szparagowej – kapustę, kalafior czy szpinak, a w miejsce buraków – brukselkę (patrz tabela). Co więcej, kiedy pod koniec sezonu wszystkie zasadzone wcześniej krzaki pomidorów przekwitły, usuwamy je i natychmiast wysiewamy szybko rosnącą rzodkiewkę, wczesną marchew, zieloną cebulkę, sałatę, fasolkę szparagową czy rukolę.

3. Z MYDŁEM NA MSZYCE, CZYLI O WALCE ZE SZKODNIKAMI NATURALNIE

Kilka owadów nie zje całego twojego ogródka, jednakże kiedy pojawia się ich więcej, warto wiedzieć, jak sobie z nimi poradzić. Istnieje wiele sposobów, aby pozbyć się niechcianych gości z roślin, za pomocą samych roślin takich jak czosnek czy cebula. Naszym sprzymierzeńcem jest również mydło, które od pokoleń używane było jako naturalny pestycyd. Bardzo często zapominamy o najprostszych rozwiązaniach, takich jak ręczne zebranie szkodników. Bardziej doświadczeni ogrodnicy znają też inne triki. Pokruszone skorupki jajek rozsypane wokół roślin z pewnością nie są przysmakiem ślimaków. Często przyklejenie taśmy dwustronnej na dole rośliny nie tyle zniechęci, ile pozwoli wyłapać nieproszonych owadzich gości. Sprawdzonym pomysłem jest zrobienie własnych płynów na szkodniki.

czosnkowy pestycyd i fungicyd

1 główka czosnku

1 cebula

4 szklanki wody

1 łyżeczka sproszkowanej papryczki chili

1 łyżeczka mydła w płynie

◊ ◊ ◊

Obierz wszystkie ząbki czosnku i przeciśnij je przez praskę, cebulę zaś poszatkuj, a następnie blenderem zmiksuj na papkę, po czym przełóż do słoika i zalej wszystko wodą. Dodaj chili. Zakręć przykrywkę słoika i pozostaw na noc. Następnego dnia przecedź miksturę, dodaj wodę i spryskaj nią na przykład rośliny zaatakowane przez mszyce. Taki aerozol świetnie się sprawdza w odstraszaniu wszelakich pasożytów, które żywią się liśćmi.

UWAGA

TEN SPRAY PODRAŻNIA OCZY I DŁONIE. DLATEGO, PO PIERWSZE, TRZEBA SIĘ ODPOWIEDNIO ZABEZPIECZYĆ, PO DRUGIE, NALEŻY GO APLIKOWAĆ OSTROŻNIE, GDYŻ MOŻE USZKADZAĆ DELIKATNE ROŚLINY. CZOSNEK ODSTRASZA RÓWNIEŻ POŻYTECZNE OWADY I PTAKI.

soda oczyszczona

1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 litr ciepłej wody
1/4 łyżeczki mydła w płynie

◊ ◊ ◊

Wszystkie składniki wymieszaj i przelej do butelki z atomizerem. Używaj do spryskiwania roślin, by ochronić je przed grzybami. Soda ma właściwości grzybobójcze, dlatego świetnie się sprawdza w walce z chorobami roślin, zwłaszcza gdy zaatakowane są liście (na przykład w przypadku ogórków warto opryskiwać je preparatem prewencyjnie przynajmniej raz w tygodniu). Jeśli stężenie sody wynosi 0,5%, roztwór wspomaga róże w walce z czarną plamistością.

olejek cytrynowy

Jest to jeden z lepszych pestycydów – skuteczny w zwalczaniu mszyc, mrówek, os oraz owadów jedzących liście, w tym gąsienic.

1 łyżeczka mydła
1 l wody
4 krople olejku cytrynowego

◊ ◊ ◊

Wszystkie składniki wymieszaj i opryskuj rośliny zarówno podczas ataku pasożytów, jak i prewencyjnie.

Do tej mieszanki możesz dodać olejek z szałwii, tymianku czy rozmarynu, które zmniejszają liczbę jajeczek pasożytów. Pamiętaj również, żeby taki olejek cytrynowy delikatnie nakładać na roślinę, a wcześniej sprawdzić, jak zareaguje na olejki eteryczne w mieszance.

wrotycz w ochronie kapusty

1 część ziela wrotyczu
2 części wody

◊ ◊ ◊

Ziele zalej wrzątkiem i pozostaw na noc, następnie przecedź zawartość i przelej do butelki z atomizerem. Taki specyfik znakomicie odstrasza wszelkie gąsienice atakujące kapustę. Podobnie, z tym że do walki z mszycami, możesz użyć mocnej herbaty z nasturcji, piołunu czy kocimiętki.

pomidorowy aerozol przeciw mszycom

Liściaste części pomidorów, ale również i ziemniaków zawierają duże ilości toksycznych substancji. Przy czym to nie one są tutaj najważniejsze, ponieważ zapach pomidorów i ziemniaków zwabia naturalnych sprzymierzeńców, którzy chcą się nimi najeść, nie znajdując ich jednak, zaspokajają apetyt chociażby mszycami.

2 szklanki dobrze poszatkowanych liści pomidora lub ziemniaka
2 szklanki wody

◊ ◊ ◊

Liście zalej wodą i pozostaw na noc. Rano przecedź wszystko przez sitko, zachowaj płyn. Dodaj jeszcze 2 szklanki wody, po czym przelej do butelki z atomizerem i spryskaj rośliny. Pamiętaj, aby nie opryskiwać mieszaniną warzyw z tej samej grupy botanicznej (mowa tutaj o paprykach czy bakłażanie). Zachowaj ostrożność, aplikując preparat, gdyż zawarte w liściach alkaloidy są trujące dla ssaków, co więcej, specyfik może wywołać reakcję alergiczną u osób szczególnie wrażliwych.

VIII. BLISKO SZCZĘŚCIA

Już wielcy starożytni filozofowie, Marek Aureliusz, Platon, Seneka czy Konfucjusz, ale i autorzy świętych ksiąg, Biblii, Tory, Koranu, głosili pochwałę prostoty życia. Dlaczego my, współcześnie żyjący, zapominamy o tym, jak ona jest istotna? Jak bardzo człowiek odszedł od tego, co jest prawdziwe? Nasze dzieci dorastają w społeczeństwie nieszczęśliwych ludzi, wśród nierzadko rozczarowanych i sfrustrowanych rodziców. Większość z nas biegnie w wyścigu szczurów, w którym nie ma mety, zaprzedając swoje życie i tracąc jedyną rzecz, jaką mamy – czas. Konsumpcjonizm w ostatnich latach dokonał destrukcji naszego życia, tak że coraz częściej nie potrafimy odnaleźć harmonii czy wręcz sensu naszej egzystencji. Z każdej strony jesteśmy wręcz bombardowani sloganami marketingowymi, które mają nas przekonać, że dzięki danym produktom będziemy piękniejsi bądź smuklejsi, odniesiemy sukces, a nawet osiągniemy szczęście. Współcześnie szczęście utożsamia się z posiadaniem i pieniędzmi, dlatego naszym głównym celem staje się kupowanie i gromadzenie. Nasze domy pękają w szwach od ubrań, urządzeń i innych nieużywanych przez nas szpargałów. Mamy wprost sterty rzeczy, jednakże nowszy telefon, większy dom, szybszy samochód czy kolejny flakon perfum w żaden sposób nie przyniosą nam szczęścia. Miały nam pomóc osiągnąć zadowolenie, lecz tak się nie stało. Większość tych rzeczy sprzedawanych wraz z pustymi obietnicami sprawia, że całymi dniami

pracujemy nie po to, by być, ale po to, by mieć. Gdzieś po drodze tracimy pieniądze, rozpadają się związki, nasze dzieci nie chcą nas znać, co nie zmienia faktu, że całymi dniami świadomie i podświadomie porównujemy swój stan posiadania ze stanem posiadania innych. Chociaż większość z nas wie, że posiadanie to nie to samo co radość i szczęście, wciąż staramy się je kupić, żyjemy tak, jak nas zaprojektowano, mimo że się z tym nie zgadzamy. Co więcej, nieustanny przekaz w mediach wpaja nam każdego dnia, minuta po minucie, że jesteśmy w błędzie, że jednak szczęście kupimy w sklepie.

Niemająca końca konsumpcja sprawia, że ciągle szukamy lepszej pracy, która pozwoli nam zaspokoić nasze pragnienia, abyśmy mogli więcej zarobić, abyśmy byli w stanie kupić jeszcze więcej zabawek dla dzieci, modnych ubrań czy najnowszych urządzeń. To wszystko będzie trwać dopóty, dopóki nie zaczniemy zauważać fałszywego przekazu reklam, nie wyłączymy telewizora i nie ograniczymy czasu spędzanego przed komputerem.

Z doświadczenia własnego, ale i wielu tych, którzy słuchają mojej audycji *Żyj prawdziwie*, wiem, że posiadanie mniejszej liczby rzeczy naprawdę daje zadowolenie z życia. Dlatego nauczmy się być blisko szczęścia, zgodnie z ideą minimalizmu rozumianego jako prostota i umiar.

1. ŻYJ PRAWDZIWIE

Z pozoru może się wydawać, że pojęcie prostoty życia jest obecnie w naszej cywilizacji określeniem obcym, nierzadko wiązanym z negatywnymi skojarzeniami. Tymczasem, o czym już wcześniej wspomniałam, prawda jest taka, że tęsknota do prostego życia towarzyszyła człowiekowi od zarania dziejów. Początków tej idei można poszukiwać w historii i kulturze Zachodu (starożytne cywilizacje Grecji i Rzymu: epikurejczycy, cynicy, stoicy) i Wschodu (filozofia zen). Pochwała prostoty jako optymalnego modelu życia była głoszona przez największe religie: judaizm i chrześcijaństwo, islam, buddyzm, taoizm, hinduizm, i praktykowana przez ich założycieli i wyznawców. Prostota to minimalizm, a ten daje nam wolność, więcej czasu, mniej zmartwień, wyrzutów sumienia i wielu innych bolączek współczesnego człowieka. Niektórzy mogą podejrzewać, że minimalizm to ascetyzm, ale utożsamianie tych dwóch pojęć okazuje się błędem. Może się wydawać, że minimalizm jest skomplikowany albo zbyt radykalny, albo że to „zabawa” wyłącznie dla ludzi samotnych czy bogatych, którzy już dużo mają i są po prostu znudzeni swoim stanem posiadania. Są to jednak obawy czy zarzuty, które nie wyszły poza stereotypy. Dla porównania, przez ostatnich kilka lat na swoim blogu, w radiu, telewizji i prasie – jak sądzę, z powodzeniem – obalałam mit, że ekologia w domu jest rozrywką tylko dla bogatych. Pokażę ci więc również, że minimalizm jest dla każdego, komu zależy na prawdziwym życiu. Powiem więcej: minimalizm to remedium na bolączki rodzin z dziećmi oraz osób niezamożnych, gdyż dzięki niemu budżet domowy naprawdę wyraźnie się podreperuje, pomimo stałych godzin pracy będzie więcej

czasu do dyspozycji, a i my sami przestaniemy zajmować się rozrzuconymi po domu zabawkami i ubraniami.

W moim domu mam niedrogą pralkę, suszarkę, garnki, naczynia, laptop, telefon, biurko i setkę różnych rzeczy, choć znikło 95% rzeczy, które kiedyś posiadałam. Nie mam 20 par butów, rzeczy na wszelki wypadek czy pełnej kosmetyczki. Posiadam rzeczy, których używam często, które są niezbędne i ważne. O to właśnie idzie w minimalizmie: o skupienie się na rzeczach i sprawach naprawdę istotnych i potrzebnych. Minimalizm to szukanie szczęścia nie w rzeczach, ale w życiu.

Jak już wspomniałam, chodzi mi o stworzenie życia w harmonii z naturą i w jej poszanowaniu, dzięki czemu sami w prosty sposób ograniczymy ilość śmieci czy na przykład zużycie energii elektrycznej. Nie oczekuję, że porzucisz pracę, zamieszkasz w przyczepie kempingowej czy spakujesz wszystko do plecaka i będziesz podróżować po świecie. Wolność to uczucie, którego może doświadczyć każdy z nas, pracując od 9:00 do 17:00, mając do spłacenia kredyt hipoteczny czy też usypiając wieczorem dzieci. Jeśli chcesz posiadać dom, to wspaniale! Chcesz czerpać satysfakcję z pracy zawodowej, którą lubisz? Minimalizm jest po to, aby pomóc nam podjąć bardziej świadome decyzje, aby ułatwić nam realistyczne spojrzenie na nasze potrzeby i zweryfikować nasz stan posiadania.

2. REPETYTORIUM. PODSTAWY MINIMALIZMU

Ludzie są po to, aby ich kochać, a rzeczy po to, by ich używać. W naszych czasach coś się zmieniło, coraz częściej ludzie są do używania, a rzeczy do kochania.

Obecnie staliśmy się własnością rzeczy, które posiadamy, ich niewolnikami. Zadaj sobie kilka pytań i uczciwie na nie odpowiedz. Ile razy powiedziałaś przyjaciółce, aby nie przychodziła, bo masz w domu bałagan? Czy zrezygnowałaś z wyjazdu do wymarzonego miejsca, aby tam pracować, gdyż nie wiedziałaś, co zrobić z tymi wszystkimi rzeczami, które musiałabyś tam ze sobą zabrać? Jak często patrzysz na kiczowatą lampę podarowaną przez teściową, nienawidzisz jej, zagraca twoje mieszkanie, tworzy negatywne myśli za każdym razem, kiedy koło niej przechodzisz, a jednak jest tam każdego dnia? Czy przypadkiem nie spłacasz właśnie rat, bo kupiliście nową superlodówkę, której nawet nie potrafisz obsługiwać, pralkę do prania ze stoma programami, z których tak naprawdę używasz tylko trzech, czy ogromny telewizor, który na długie godziny zabiera ci siebie samą, męża i dzieci?

Współczesny człowiek nie ma na nic czasu. Nie mamy czasu na kąpiel, na spacer, na rozmowy z ukochaną osobą, na zabawę z dziećmi. Wydaje nam się, że winą za to możemy obarczyć naszą pracę, to, że cały świat chce od nas więcej. Jednak prawda jest taka, że brak czasu jest tylko i wyłącznie naszą winą. To my zabieramy sobie czas, pracując wyłącznie po to, by kupić nową rzecz czy wyjechać na wakacje. Tyramy, aby nasze dzieci

chodziły na dziesiątki zajęć dodatkowych, aby mogły posiadać telefony, tablety czy najnowsze komputery. Pracujemy, aby kupować markowe ubrania albo dziesiątki niemarkowych. Sami na własne życzenie zaprzedajemy życie.

Zagraciliśmy swoje życie, a odgracenie go nie należy do spraw prostych, jednakże pozbycie się nadmiaru rzeczy sprawi, że odzyskamy harmonię i spokój. Zdecyduj, jaki ma być twój dom, czy ma być on miejscem do spania, czy domem, który jest zaciszem wobec głośnego świata, jest ciepły i zorganizowany. Jaka jest twoja rola w nim? Nie chodzi bynajmniej o perfekcyjną panią domu. Prędzej o Kreatorkę Domu. Co więcej, bardzo wiele z was będzie czuć się naprawdę dobrze w tej roli, która będzie odskocznią, sposobem na odnalezienie siebie.

Wydawać by się mogło, że współczesne domy będą pełne harmonii, ciepła i charakteru w czasach dostatku. Nic bardziej mylnego. Żyjemy w toksycznych domach wypełnionych chemicznymi oparami i przepełnionych kiczowatymi bibelotami, sami moi kursanci czują, że muszą pozbyć się tego wszystkiego, że ich dom stał się miejscem, w którym nie chcą przebywać, zaś cały ich świat jest na usługach rzeczy. Prostota to rozwiązanie, minimalizm to sposób na to, by dom nabrał funkcjonalności, przestronności i czystości. To od nich powinnyśmy rozpocząć tworzenie domu, zanim zaczniemy go upiększać dodatkowymi rzeczami.

POZNAJ 5 PODSTAWOWYCH ZASAD MINIMALIZMU:

1. **Każdego dnia przez 365 dni w roku postaraj się coś usunąć ze swojego otoczenia.** Wszystko jedno, czy będzie to jedna z dziesięciu

drewnianych łyżek, książka, której i tak nigdy nie przeczytasz, spodnie, które tylko przekładasz z jednej półki na drugą, czy sokowirówka, której używasz raz do roku. Jednym z moich sprawdzonych trików, który sprawi, że poczujesz się lepiej, jest zastanowienie się nad tym, co zatrzymasz, a nie co wyrzucisz, dzięki czemu łatwiej ci będzie pozbyć się niepotrzebnych rzeczy.

2. **Posiadane rzeczy nie świadczą o tym, jakim jesteś człowiekiem.** Bardzo często wydaje nam się, że jeśli usuniemy jakąś rzecz, to tak jakbyśmy usunęli część siebie, swojej tożsamości i wspomnień. Jednak pamiętaj: o tym, kim jesteś, nie świadczą ani dziesiątki dyplomów ze szkoły podstawowej, ani liczba torebek czy pokaźna biblioteczka. Twoje wspomnienia, marzenia i osobowość nie są zamknięte w tych wszystkich przedmiotach, bardzo często wystarczy ci tylko ułamek tego, co aktualnie posiadasz. Nie potrzebujesz ubranek dzieci z czasu, kiedy były niemowlętami. Wystarczy zachowanie na pamiątkę jednego ubranka i umieszczenie go w specjalnym pudełku, przecież oddanie pozostałych nie sprawi, że zapomnisz o dziecku. Podobnie można zrobić z albumami, wystarczy pożyczyć świetnej jakości skaner, zeskanować wszystkie stare fotografie, skopiować je na kartę pamięci i wgrać do pamięci cyfrowej ramki na zdjęcia. Dzięki temu twoje fotoarchiwum nie będzie całymi dniami zamknięte w albumie, ale każdego dnia będziesz mogła je podziwiać. Jeśli nauczysz się mądrze wykorzystywać nowe technologie, to minimalizm stanie się o wiele prostszy do wdrożenia.
3. **Zadaj sobie pytanie „po co?”, zanim kupisz nową rzecz.** Nim za coś zapłacisz, a więc wydasz swoje pieniądze, zadaj sobie kolejne pytania: „Czy ta rzecz sprawi, że moje życie będzie lepsze?”, „Czy warto jest poświęcić te kilka godzin pracy, aby kupić tę rzecz, czy nie lepiej

poświęcić ów czas sobie i bliskim?”. **Ale również często już w domu pytaj siebie: „Czy ja wciąż tego potrzebuję?” „Kiedy ostatni raz używałam tej rzeczy?”.** Tak jak wspomniałam, w minimalizmie nie chodzi o to, by wyrzucić z domu wszystko, co posiadasz, ale o zachowanie tego co niezbędne. Jak często wracasz do domu z rzeczą, która pięknie wyglądała na sklepowej wystawie, jednak u ciebie nie wydaje się już tak urocza i oryginalna? Od najmłodszych lat tresowani przez media, wzorując się na zachłyśniętym pieniędzmi społeczeństwie, na zasadzie odruchu ulegamy czemuś, co nazywa się spontanicznymi zakupami, czyli kupujemy rzeczy, bo nam się podobają w danej chwili, a nie dlatego, że są dla nas niezbędne. **Podstawową zasadą jest odczekanie przynajmniej dwóch dni, zanim zdecydujesz się na zakup czegokolwiek do domu.** Dzięki temu będziesz wiedzieć, czy rzeczywiście tego potrzebujesz.

4. Koniecznie pamiętaj, by **zaraz po przyniesieniu jakiejś rzeczy do domu pozbyć się innej.** Dzięki temu przełamiesz mechanizm gromadzenia rzeczy i unikniesz zagracania swojej przestrzeni życiowej.
5. **Ogranicz korzystanie z telewizji (i w miarę możliwości z komputera).** Nie jest to koniecznością, ale ogromnie ułatwi ci wdrożenie idei minimalizmu, zwłaszcza jeśli masz dzieci.

PROSTOTA I MINIMALIZM. TO JEST OSIĄGALNE

Bardzo wielu osobom podoba się koncepcja życia z mniejszą liczbą posiadanych rzeczy czy spraw do załatwienia. Jednak niektóre z tych osób rezygnują już na samym początku, ponieważ nie wiedzą, od czego zacząć. Dlatego warto poznać **zalety minimalizmu**.

1. Życie wśród mniejszej ilości rzeczy sprawia, że mamy więcej czasu na naprawdę ważne sprawy.
2. Mając mniej rzeczy, mamy więcej oszczędności, które możemy przeznaczyć na prawdziwy rozwój siebie czy bliskich osób, ale również na potrzebujących.
3. Ponieważ nasze domy nie są już zagracone, jesteśmy mniej zestresowani, nie musimy tyle czasu poświęcać na sprzątanie.
4. Możemy być bardziej produktywni. Na początku posiadanie mniejszej liczby rzeczy może budzić lęk przed nudą, jednak ponieważ masz mniej rzeczy, nie musisz marnować czasu na ich porządkowanie, czyszczenie czy przestawianie. Zaoszczędzony w ten sposób czas możesz przeznaczyć na aktywności, które są o wiele ciekawsze, takie jak rozwijanie swoich pasji i zainteresowań lub choćby odpoczynek czy rekreację.
5. Minimalizm pomaga dbać o środowisko. Mniejszy popyt sprawia bowiem, że nie ma potrzeby wytwarzać tylu rzeczy, że produkujemy mniej śmieci, które niszczą środowisko.
6. Skup się na jakości, nie na ilości. Wydając mniej pieniędzy na rzeczy, kupując mniej, skupiamy się bardziej na jakości, dzięki temu rzeczy przez nas kupione wystarczą nam na lata.
7. Nie ma przyjemniejszego uczucia po ciężkim dniu niż powrót do domu, w którym panuje porządek i ład. Gdzie masz do czynienia wyłącznie z rzeczami, które najwięcej dla ciebie znaczą i które są naprawdę piękne.
8. Nie musisz zaharowywać się, gdyż potrzebujesz zarobić wyłącznie na to, co jest rzeczywiście potrzebne.
9. Uwalniasz się od konsumpcjonizmu i od porównywania z innymi, co ujmuje ci stresów i problemów.

10. Jesteś szczęśliwszą osobą, masz czas na rozwój osobisty, kontakty z bliskimi, nie przegapisz okazji, które podsuwa ci życie.

3. MINIMALISTYCZNIE Z DZIECIAKAMI

Najmłodsi potrzebują zabawek, dzięki temu mogą się rozwijać, kopiować zachowania dorosłych, uczyć pracy w grupie, po prostu życia. Chcąc być minimalistą w życiu, nie musisz usuwać wszystkich zabawek swoich dzieci, ale możesz znacznie je ograniczyć. Mniejsza liczba rzeczy, którymi może się bawić twoje dziecko, nie wpłynie na nie negatywnie. Co więcej, pobudzi kreatywność i nauczy szacunku do tego, co posiadamy. Jest to ważne, zwłaszcza w czasach, gdy w pokoju dziecka mamy bardzo często do czynienia z setkami różnych zabawek, których utrzymanie w ryzach graniczy z cudem. Ponadto duża liczba zabawek uczy nasze dzieci tego, że posiadanie wyłącznie dużej ilości rzeczy gwarantuje im dobrą zabawę, podczas gdy rozpraszają one i męczą nasze pociechy. Nieświadomie uczymy je konsumpcyjnego podejścia do życia już od kołyski, wpajając im, że jeśli chce się być szczęśliwym, trzeba kupować. Przyznajmy się przed sobą, że po części zakupy mają wynagrodzić najmłodszym nasze zabiegane życie i brak czasu dla nich. Bardzo często nasze dzieci mają problem z zaakceptowaniem zmiany w kierunku minimalizmu, ale przede wszystkim dlatego, że nie przekazaliśmy im informacji, że nie każdy musi żyć podobnie.

Chociaż moje dzieci nie znają się na chemii ani na filozofii, to rozumieją, że my jako rodzice podjęliśmy decyzję, aby żyć inaczej, i że nasz dom nie musi wyglądać tak samo jak dom kolegi ze szkoły czy z placu zabaw. Zanim przekonasz się, że minimalizm jest naprawdę ciekawą opcją, staraj się obserwować swoje dziecko. Zaobserwuj, czego pragnie, kiedy się przewróci. Czy na pewno jest to nowa zabawka? Jak długo dzieci bawią się nową zabawką i co się dzieje z nią po tygodniu? Przyglądając się swoim

dzieciom, zauważysz, które zabawki są dla nich najcenniejsze, a które jedynie zajmują miejsce, a co za tym idzie, twój czas podczas sprzątania.

JAK NAUCZYĆ DZIECI PROSTOTY

1. Wyjaśnij dziecku swoją decyzję tak, jakbyś wytłumaczyła to dorosłemu. Powiedz mu, dlaczego to robisz, dlaczego jest to dla ciebie ważne i co masz zamiar dzięki prostocie osiągnąć.
2. Zacznij od siebie. Mając rodzinę i małe dzieci, nauczyłam się jednego: każdego dnia dzieci bardzo dokładnie nas obserwują i kopiują nasze zachowania. Jak one mają zostać małymi minimalistami, jeśli widzą, że rodzice mają dziesiątki „zabawek” porozrzucanych po całym domu, setki ubrań wypadających z szafy? Niech dziecko obserwuje twój system porządkowania i słucha, kiedy głośno myślisz i mówisz: „Czy ja tego rzeczywiście używam?”, „Czy jest mi to potrzebne?”.
3. W zmieniającej się sytuacji skup się na rzeczach pozytywnych dla nich. Wytłumacz im, co zyskają w pokoju, w którym będzie panował ład.
4. Kupując rzeczy dla młodszego dziecka czy nastolatka, zadaj sobie i jemu pytanie, czy ich potrzebuje i do czego.
5. Wyłącz telewizor! Im mniej dziecko reklam ogląda, tym mniej rzeczy chce. Dzieci nie wiedzą, czym jest marketing i jakie są mechanizmy oddziaływania reklam. I często „prawda” w telewizji zlewa im się z rzeczywistością.

DODATKI

Najważniejsze substancje szkodliwe występujące w ubraniach i obuwiu

Substancja	Funkcja / gdzie się znajduje	Co wywołuje
barwniki azowe	barwienia tkanin i skóry	rakotwórcze i mutagenne
chlorowane fenole	obróbka materiałów	uszkodzenie wątroby, nerek, krwi i układu nerwowego, rakotwórcze
ftalany	utwardzania elementów plastikowych	zaburzenia hormonalne, choroby nowotworowe
formaldehyd	działa bakteriobójczo, materiały nie gniotące się (non-iron), nylon, zamsz	podrażnia śluzówki, wywołuje alergie; rakotwórczy
metale ciężkie	obróbka materiałów	choroby wątroby i nerek
nonynofenole	pranie tkanin np. po barwieniu	zaburzenia gospodarki hormonalnej
pfc – per- i polifluorowane substancje chemiczne	odzież wodoodporna, kostiumy kąpielowe	rakotwórcze, powodują choroby nerek

Substancje chemiczne w ubraniach mogą wpływać nie tylko na układ hormonalny, ale i odpornościowy człowieka. Wiele z nich ma działanie

rakotwórcze i może powodować uszkodzenie czynności organów wewnętrznych, jak również silne reakcje alergiczne.

JAK SIĘ BRONIĆ PRZED CHEMIĄ W ODZIEŻY?

- przed pierwszym założeniem należy odzież dokładnie wyprać, najlepiej dwukrotnie;
- unikać długotrwałego noszenia odzieży plamoodpornej i wodoodpornej oraz obuwia wodoodpornego, gdyż tam znajduje się najwięcej szkodliwych substancji (PFC);
- wybierać odzież certyfikowaną, np.

  Bawełna Fairtrade
  Better Cotton Initiative
  Bluesign® standard
  Ecolabel (European Flower)
  Ethical Trading Initiative (ETI)
  Fair Labor Association (FLA)
  Fair Wear Foundation (FWF)
  Global Organic Textile Standard (GOTS)
  Internationaler Verband der Naturtextilwirtschaft (IVN)
  Made-by
  Naturland
  Organic Exchange
  Oeko-Tex® Standard 100

Oeko-Tex® Standard 1000

Oeko-Tex® 100 plus

Respect-inside

Soil Association

Word Fair Trade Organisation (WFTO)

SA 8000.

Taki certyfikat gwarantuje bowiem, że w produktach certyfikowanych nie znajdują się: zabronione barwniki azowe, barwniki rakotwórcze i wywołujące alergię, formaldehyd, pestycydy, chlorowane fenole, benzeny i tolueny, ekstrahowane metale ciężkie, a ponadto w przypadku wielu z tych certyfikatów także produkcja jest bezpieczna dla środowiska;

- stosować „domowy recycling odzieżowy”: wykorzystywać stare ubrania do tworzenia nowych, przekazywać lub sprzedawać używaną odzież dla dzieci na przykład na coraz popularniejszych wymianach odzieżowych (tak zwanym szafingu). Wielokrotnie prana odzież dla dzieci jest dla nich o wiele bezpieczniejsza niż ta nowa nasycona toksynami;
- kupowanie markowych ubrań wcale nie gwarantuje, że są one bezpieczne dla naszego ciała. Ubrania znanych sieci odzieżowych niestety również zawierają substancje toksyczne. Dlatego warto się zapoznać z raportami Greenpeace, w których znajdują się informacje o markach odzieżowych stosujących substancje niebezpieczne dla zdrowia (http://www.greenpeace.org/international/en/campaigns/detox/fashion/)

Dobre adresy w sieci, pod którymi znajdziesz więcej informacji, o tym, jak bezpiecznie kupować odzież i obuwie:

http://www.ekonsument.pl/

http://www.cleanclothes.pl/

COTYGODNIOWA LISTA KONTROLNA

PONIEDZIAŁEK

- **Ścieranie kurzu**
- **Zamiatanie** / **odkurzanie** podłóg
- Włączenie, rozwieszenie i **rozłożenie prania**
- **Pozbieranie** różnych rzeczy rozłożonych po domu

WTOREK

- Generalne **odkurzanie** podłóg wraz z listwami przypodłogowymi
- Włączenie, rozwieszenie i **rozłożenie prania**
- **Pozbieranie** różnych rzeczy rozłożonych po domu

ŚRODA

- **Mycie podłóg**
- Włączenie, rozwieszenie i **rozłożenie prania**
- **Pozbieranie** różnych rzeczy rozłożonych po domu

CZWARTEK

- **Sprzątanie łazienki**
- Włączenie, rozwieszenie i **rozłożenie prania**
- **Pozbieranie** różnych rzeczy rozłożonych po domu, opróżnienie kanciapy lub pojemnika na rupiecie

PIĄTEK

- **Pranie pościeli i ręczników**
- Włączenie, rozwieszenie i **rozłożenie prania**
- **Pozbieranie** różnych rzeczy rozłożonych po domu

SOBOTA

- **Czynności, o których zapomnieliśmy** w ciągu tygodnia
- W razie konieczności (wizyta znajomych lub rodziny) **odkurzanie** podłóg
- Włączenie, rozwieszenie i **rozłożenie prania**
- **Pozbieranie** różnych rzeczy rozłożonych po domu

NIEDZIELA

- **Pozamiatanie** podłóg
- Włączenie, rozwieszenie i **rozłożenie prania**
- **Pozbieranie** różnych rzeczy rozłożonych po domu

TWOJA COTYGODNIOWA LISTA KONTROLNA

PONIEDZIAŁEK

- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .

WTOREK

- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .

ŚRODA

- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .

CZWARTEK

- . . . . . .

- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .

PIĄTEK

- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .

SOBOTA

- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .

NIEDZIELA

- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .
- . . . . . .

WEEKENDOWY PLAN GENERALNEGO SPRZĄTANIA

ŁAZIENKA

- Zetrzyj kurz.
- Umyj zlew, wannę, prysznic oraz płytki.
- Dokładnie wymyj toaletę.
- Pousuwaj nieużywane kosmetyki.
- Wypierz ręczniki oraz maty podłogowe.
- Zmieć i umyj podłogę.

OGÓLNE

- Wymyj okna i parapety.
- Wypierz zasłony i firanki.
- Odkurz podłogi w pokojach.
- Zmyj podłogi na klatce schodowej lub w przedpokoju.
- Posprzątaj pomieszczenia gospodarcze.
- Pozbądź się rupieci z kanciapy lub pojemnika.

SYPIALNIA

- Zetrzyj kurz i wypoleruj meble.
- Ściągnij poszewki i wypierz, materace odwróć do góry nogami.
- Zmieć i zmyj podłogę.

SALON

- Wytrzyj kurz z mebli i lamp.
- Wypoleruj meble.
- Uprzątnij widoczne przestrzenie w gablotach, kredensach czy na regałach.
- Podlej kwiaty i przetrzyj ewentualnie ich liście.
- Zmieć i zmyj podłogę.

KUCHNIA

- Opróżnij szafki, umyj ich wnętrze oraz fronty. Następnie posegreguj produkty żywnościowe oraz narzędzia i urządzenia.
- Wyczyść okap, kuchenkę, piekarnik.
- Wyczyść zlewozmywak oraz wnętrze zmywarki do naczyń.
- Posegreguj żywność w lodówce, a następnie lodówkę umyj. Podobnie uczyń z zamrażarką.
- Wyczyść baterię.
- Zetrzyj blaty.
- Zamieć i zmyj podłogę.

10 KROKÓW DO PROSTOTY DLA DOROSŁEJ OSOBY

1. Musisz zrozumieć, że rzeczy to TYLKO rzeczy. To one mają służyć tobie, nie na odwrót.
2. Zacznij od siebie. Minimalizm nie rodzi się w całej rodzinie w jednej chwili. Nie staraj się naprawić bałaganiarstwa dzieci i męża, kiedy w twoim życiu lub szafie panuje wieczny rozgardiasz.
3. Podczas usuwania rzeczy z domu musimy być konsekwentni i całą akcję odgracania przeprowadzać w samotności, bez obecności bliskich, którzy będą chcieli zachować jakąś rzecz.
4. Określ swoje priorytety. To termin znany z biznesplanów, rzadko kiedy pojawia się w naszym życiu, co jest ogromnym błędem. Znając swoje priorytety i wartości, możesz łatwiej ustalić cele i skupić się na tym, co naprawdę jest dla ciebie ważne. Pamiętaj jednak, aby nie popaść w pułapkę zbyt wielu celów.
5. Zrób listę przedmiotów niezbędnych, podzieloną na kategorie, działy życia, jak: praca, rodzina, gotowanie, sprzątanie, ubiór. Dzięki temu będziesz w domu posiadać jedynie to, co jest ci konieczne do życia i pracy. Co więcej, zauważysz, że kolejne przedmioty nie poprawiają jakości życia, ale jedynie zagracają przestrzeń życiową i kradną twój cenny czas.

6. Kiedy kupujesz i przynosisz jakąś nową rzecz do domu, usuń jedną w zamian.
7. Przestań kupować, jeśli cię na to nie stać. To może brzmieć banalnie, lecz w czasach, gdy w mediach nakłaniają nas do zakupu na kredyt czy też raty, ciężko jest powiedzieć „nie”. Dlatego ustal swoją podstawową zasadę NIE KUPUJĘ, chyba że jest to rzecz ABSOLUTNIE NIEZBĘDNA.
8. Wyobraź sobie, że płonie twój dom, wszyscy domownicy są już na zewnątrz, ty możesz zabrać tylko KILKA RZECZY. Co wtedy zabierasz ze sobą? Jakie rzeczy, które mają dla ciebie wartość sentymentalną, chciałabyś mieć przy sobie w „nowym” życiu? Dzięki temu zabiegowi będziesz wiedzieć, które spośród tych rzeczy najtrudniejszych do usunięcia podczas odgracania są dla ciebie absolutnie najważniejsze.
9. Wyłącz telewizor, telefon i internet, ogranicz swój czas spędzany w wirtualnym świecie. Zacznij żyć z ludźmi, a nie obok nich.
10. Przestań wykonywać dziesięć czynności naraz. Wielozadaniowość to mit, skup się na jednej najważniejszej rzeczy.

CZEGO POTRZEBA ROŚLINOM?

Tabela. Niedobory składników odżywczych w ziemi a obserwacje roślin

Objaw	Przyczyna	Rozwiązanie
żółte liście, zahamowany wzrost rośliny	brak azotu	Zaopatrz ziemię w suchą mączkę z krwi (20 dag na 1 m2).
dziwny kolor liści, troszkę niebieskawy, purpurowy, jej liście zasychają na ciemnozielony a nawet czarny kolor	brak fosforu	Zaopatrz ziemię w mączkę z kości, muszli, jajek, lub pochodzenia skalnego (20dag na 1 m2).
suche czerwone lub fioletowe liście, sprawiające wrażenie przypalonych, jakby z rdzą, same rośliny przestają rosnąć	brak potasu	Zaopatrz ziemię w popiół drzewny (20 dag na 1 m2).
upstrzone dolne liście, brzegi lub dolne kiście, liście więdną od dołu w górę	brak magnezu	Zaopatrz ziemię w niezbędny składnik za pomocą soli Epsom (4 g na 1 m2).
skarłowaciałe liście, obumieranie stożków wzrostu, korkowacenie owoców i ich pękanie	brak boru	Zaopatrz ziemię w niezbędny składnik za pomocą boraksu.
obeschłe żółte liście, ale żyłki w nich pozostają zielone	brak żelaza	Zaopatrz ziemię w niezbędny składnik za pomocą chelatynu żelaza.

CIEKAWE STRONY O EKOLOGII I ŻYCIU BEZ CHEMII

http://zielonyzagonek.pl

http://www.ekologia.pl/

http://www.ekoinfo.pl/

http://ekotarg.pl/

http://biokurier.pl/

http://www.ekonews.com.pl/

http://storeko.pl/

http://ekograty.pl/

http://vege.com.pl/

http://agnieszkamaciag.pl/

http://smakoterapia.blogspot.com/

http://www.jadlonomia.com/

http://wystarczy-mniej.blogspot.com/

http://kameralna.com.pl/

http://blog.aniawitowska.com/

dla rodziców i nie tylko:

http://dziecisawazne.pl/

http://www.ekorodzice.pl/

http://przytuleniemaznaczenie.pl/

DLA RODZICÓW. KOCHAJ I PRZYTULAJ

Pewnego dnia przyszła do mnie koleżanka i dumnie oświadczyła, że jej kilkumiesięczne dziecko samo zasypia w łóżeczku. Skierowałam wzrok na moją pulchną pierworodną i pomyślałam, że ja też tak chcę. Postanowiłam zgłębić temat i po przeczytaniu kilku książek znalazłam „złotą" radę: dziecko trzeba zostawić w łóżeczku i co jakiś czas zajrzeć do niego, pogłaskać je po rączce i wyjść z pokoju. Teraz wiem, że takie błędne stwierdzenie powstało, ponieważ w społeczeństwie panuje przekonanie, że jeśli dziecko zauważy, iż reagujesz na jego płacz, wykorzysta to przeciwko tobie. I tak oto dorośli podejrzewają swoje maleńkie dzieci o umiejętność abstrakcyjnego myślenia, na długo zanim są one zdolne ją posiąść. Dlatego współcześni rodzice przestali reagować na płacz, ostatnią deskę ratunku maleństw otrzymaną od Matki Natury. Prosimy niemowlę, aby było cicho. Prosimy dwulatka, aby nie biegał. Prosimy czterolatka, aby utrzymywał porządek w pokoju. We wszystkich tych sytuacjach nasze prośby są niemożliwe do spełnienia, ponieważ prosimy o to, aby dziecko przestało się zachowywać naturalnie na danym etapie rozwoju. Co więcej, gdy dziecko nie jest w stanie sprostać naszym wymaganiom, odczuwamy złość i frustrację. Ponieważ dziecko nie spełnia naszych oczekiwań, wydaje nam się, że nas prowokuje. Nie przyglądamy się przyczynom tej „niesubordynacji", czyli chorobie, głodowi, zmęczeniu czy odreagowaniu emocji. Paradoksalnie, myślimy, że dziecko jest złośliwe (zdolne do

dorosłego myślenia), a zarazem ignorujemy możliwość, że potrafi przekazywać sygnały o swoich potrzebach w jedyny znany mu sposób – płacząc. W dzisiejszych czasach płacz dziecka uznaje się za nieodzowny, a zarazem bezsensowny atrybut dzieciństwa. Spodziewamy się, że niemowlę będzie cicho, abyśmy my, rodzice, mogli się cieszyć spokojnym snem. Spodziewamy się posłuszeństwa i wielu innych pożądanych przez nas zachowań. Zamiast akceptować fakt, że rolą rodzica jest wychodzenie naprzeciw dziecięcym potrzebom, oczekujemy, że to dziecko zatroszczy się o nasze. Tymczasem w ciągu tysięcy lat, kiedy to rodzice natychmiastowo i bez zastanowienia odpowiadali na sygnały wysyłane przez niemowlę, jego płacz był rzadkością. W kulturach, w których dziecko jest przy opiekunach dzień i noc, płacz prawie nie występuje. Podpisuję się pod tym obiema rękami – z własnego doświadczenia muszę powiedzieć, że dziecko nie jest stworzone do płaczu. Będąc w komfortowej sytuacji odizolowania od rodziny (chodzi tutaj o wszechwiedzących podpowiadaczy w osobie mamy, babci, teściowej itd.), w pierwszych miesiącach życia moich dzieci robiłam to, co podpowiadał mi instynkt. Moje dzieci były noszone w chuście, bo pozostawianie ich samych wydawało mi się po prostu złe. Dzięki takiemu postępowaniu nie wiem, co to nieprzespane noce lub nieustanny płacz dziecka. Przestań myśleć, że dziecko jest niegrzeczne: dziecko jest potrzebujące i całkowicie bezradne. Ono nie potrafi nam przekazać, że nas potrzebuje, w inny sposób niż poprzez płacz. Jak skończyła się nauka zasypiania mojego dziecka? Córka płakała, a moje serce chciało do niej pobiec jak najszybciej. W końcu zasnęła. Ale ja nabierałam coraz większego przekonania, że z tą metodą zostawiania dziecka samemu sobie, aby się wypłakało, było coś nie tak! Zaczęłam znów czytać na ten temat. Teraz wiem na pewno, że takie podejście było okrutnym i fizycznie bolesnym nadużyciem względem maleństwa. W ramach poszukiwań

odpowiedzi natknęłam się na fragment książki Jean Liedloff *W głębi continuum*, która uruchomiła we mnie pokłady empatii. Moim zdaniem najbardziej wartą polecenia częścią książki jest fragment o tęsknocie dziecka.

Empatia względem własnego dziecka – tego nikt nas nie uczy. Nikt nawet się nie zastanawia, co czuje to małe zawiniątko, które jest w naszym domu. Autorka dramatycznie opisuje perypetie dziecka leżącego samotnie na oddziale położniczym, a następnie w domu. Liedloff pisze o tym, że dziecko dziewięć miesięcy spędziło w ciemnym, cichym i ciepłym otoczeniu, słuchając każdego dnia głosu matki i bicia jej serca. Pewnego dnia w bólu przychodzi na świat. Zimne gumowe rękawice ujmują jego niewielkie ciałko. Ta niewielka przerażona zimnem, jasnym światłem, obcymi głosami istota nie jest na to przygotowana. W końcu wydobywa z siebie płacz, który jest jedyną czynnością, jaką potrafi wykonać, krzyk, który drażni krtań, małe płuca, który boli. Gumowe rękawice nie są mamą. Położony na wadze noworodek dalej kwili, przywołując mamę. Po chwili twoje dziecko zostaje przeniesione do pomieszczenia, w którym kilkanaścioro innych dzieci podobnie jak ono płacze z rozpaczy za bliskością, twoim zapachem, biciem twojego serca. W momencie skrajnego wyczerpania fizycznego wynikłego z płaczu zasypia, nie jest już w stanie krzyczeć, gdyż gardło i płuca bolą. Budzi się w tym samym jasnym miejscu, pojawia się nadzieja, że przyjdziesz, że będziesz. Nadzieja umiera. Jest samo. Na kilka chwil obce ręce zanoszą je do ciebie. Kilka minut, po chwili koszmar znów się powtarza. Dziecko kocha całym sobą, tęsknota sprawia mu fizyczny ból. Położne zabierają dziecko w imię potrzeby, aby mama odpoczęła, łamiąc elementarne prawa tej małej istoty do bycia człowiekiem, do bycia kochanym, kiedy tak bardzo tego potrzebuje, kiedy

dla niej stanowi to sens życia. Nigdy w dziejach człowieka nie krzywdzono noworodków na skalę masową tak bardzo jak dziś.

Dziecko kocha tak, jak nikt inny cię nie kochał i nie pokocha. Dlatego pamiętaj, że nikt nigdy nie będzie z takim niewinnym i ogromnym utęsknieniem czekał na twój dotyk, na ciebie. W oczach swojego dziecka jesteś centrum wszechświata. Dlatego rozpieszczaj je do granic możliwości, wbrew całemu światu. Naukowcy badający wpływ doświadczeń z okresu wczesnego dzieciństwa nieustannie dowodzą, że dzieci, które otrzymały najbardziej czułą opiekę, stają się świadomymi własnej wartości i kochającymi dorosłymi. Inaczej zachowują się „samotne" niemowlęta, zmuszone do samodzielności i uległości, w których z czasem rodzą się najbardziej gniewne i agresywne uczucia (Miller, 1983), z wiekiem uzewnętrzniane w formie wrogości (Saul, 1980) i licznych innych problemów psychologicznych (więcej na http://archive.empathicparenting.org/consequences.html).

1. STOP SAMOTNOŚCI!

„Odłóż dziecko, bo się przyzwyczai”, „Odłóż, bo je rozpieszczasz”, „Odłóż, przecież powinno być samo” – takie rady bardzo często słyszymy od tak zwanych życzliwych, udzielano mi ich tysiące razy, jednak ci „życzliwi” nie mają racji. Kultura Zachodu i jej dziedzictwo doprowadziły do tego, że wiele mam obawia się trzymać własne dziecko na rękach. Nowoczesne mamy zaczęły używać wibrujących leżaczków, kołysek, stoliczków do karmienia i wielu innych technologicznych nowinek, ponieważ według społeczeństwa dziecko powinno być samo, nie na rękach. Tymczasem ludzie, tak jak małpy, należą do gatunków noszących swoje dziecko (Jackson, 2012). Badania naukowe potwierdzają ten fakt. Doktor James McKenna (1986) w swojej książce odnotował, że u dziecka odseparowanego od mamy zmienia się temperatura ciała, sposób oddychania, zwiększa się stężenie adrenaliny, zmienia ilość wydzielanych enzymów czy hormonów oraz zachodzi w nim wiele innych niekorzystnych dla jego rozwoju zjawisk. Ponadto podczas noszenia dziecka, zamiast je „rozpieszczać”, sprawiasz, że zwiększa się liczba połączeń nerwowych w mózgu. Doktor George Wootan pisze: „Dziecko może mieć ogromną liczbę komórek w mózgu, jednak są one bezużyteczne, jeśli nie ma wytworzonych pomiędzy nimi połączeń. Włókna nerwowe, które łączą wspomniane komórki, nazywają się dendrytami. A co rozwija dendryty? Dotyk. Noszenie, dotykanie czy głaskanie dziecka, wykonywane podświadomie przez karmiącą piersią matkę (piersi nie trzeba podtrzymywać tak jak butelki), pomaga mu rozwinąć się w sposób, jaki natura zamierzyła, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie”.

W ostatnich czasach nastąpiła jednak całkowita zmiana nastawienia względem dziecka. Człowiek nowożytny, jako jeden z nielicznych ssaków, świadomie porzuca swoje dziecko, zostawia je, izoluje się od niego, pozostawiając je samemu sobie nawet podczas snu. Córka Zygmunta Freuda Anna Freud, wybitna dziecięca psychoanalityk, w swojej książce *Normality and Pathology in Childhood* (2011) pisze, że podstawową potrzebą dziecka podczas zasypiania jest bliski kontakt z ciałem drugiego człowieka. Opowiada również o szukających porady rodzicach, których dziecko, śpiąc w osobnym pomieszczeniu, nie przesypia nocy, ma problem z zasypianiem, mimo że jest zmęczone.

2. DOTYK JEST NIEZBĘDNY DLA PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU DZIECKA

W 1920 roku 100% osieroconych dzieci, przebywających w amerykańskich placówkach opiekuńczych, z powodu braku bliskiego fizycznego kontaktu z drugim człowiekiem nie dożywało pierwszych urodzin (Ainsworth, 2006). Takie statystyki powinny dać do myślenia wszystkim tym, którzy uważają, że noszenie rozpieszcza dziecko.

Wychowywanie dzieci stało się ogromnym biznesem, w którym za pomocą reklam i prasy wmawia się nam, mamom, że nie jesteśmy wystarczająco dobre oraz że nie potrafimy sobie poradzić bez wielu współczesnych gadżetów. Prawda jest taka, że jesteśmy stworzone, aby być matkami, i powinnyśmy w końcu w to uwierzyć.

3. DOBRY SEN MALEŃSTWA

Dziecko nie jest dorosłym człowiekiem, jego ciało nieustannie się rozwija i nie możemy mu przypisywać cech dojrzałego organizmu. Wielu naukowców podkreśla, że dziecko jest w stanie nieprzerwanie spać przez 7–9 godzin, dopiero kiedy osiągnie wiek 3–4 lat. Jeśli jest młodsze, to normalne, że budzi się w nocy na karmienie (Dewar, 2013). Nie robi tego, ponieważ jest złośliwe lub niegrzeczne, jak sugeruje społeczeństwo, ale dlatego, że jest głodne. Oczekiwanie od malutkiego dziecka przespania całej nocy to wymysł XX wieku! Elrick w książce *At Day's Close: A History of Nighttime* wykazuje, że zdrowy fizjologiczny sen składa się z dwóch faz, pomiędzy którymi jest okres przebudzenia. Na początku następują krótkie okresy snu trwające około 50 minut. W nocy dziecko może mieć do 8 takich cykli, co oznacza, że może się obudzić nawet 8 razy. Jeśli jest głodne, ma mokrą pieluszkę lub zwyczajnie potrzebuje towarzystwa mamy, wtedy może się wybudzić całkowicie. Taki proces jest specjalnie zaprojektowany przez naturę. Jeżeli nasze dziecko spałoby głęboko w pierwszych miesiącach życia, mogłoby przegapić porę na jedzenie bądź po prostu nie zauważyć problemów z oddychaniem. Dzięki tym przebudzeniom maluch naturalnie normuje oddech i dostarcza składników odżywczych niezbędnych do zdrowego wzrostu organizmu. Dlatego też jeśli w środku nocy twoje dziecko chce się bawić, a ty wykluczyłaś wszystkie możliwe powody, to znaczy, że właśnie jest w fazie przebudzenia, i trzeba to zaakceptować. W takim momencie nie reaguj wrogo, bądź życzliwa, ale zupełnie naturalnie nie wykazuj wielkich chęci do zabawy (przecież jesteś śpiąca). Zmień dziecku pieluchę, jeśli tego wymaga, zaoferuj pierś lub po prostu odwzajemnij uśmiech. Jeśli mimo to

dziecko nadal chce się bawić, udawaj, że śpisz, co chwila otwierając oczy. Rozwiązaniem jest odespanie tych kilkudziesięciu minut w dzień podczas drzemki maluszka. W związku z tym pamiętaj, że **kiedy opiekujesz się noworodkiem, bardzo istotna jest zasada: śpij, kiedy dziecko śpi**. Nieważne, że w domu nie jest posprzątane, że czeka sterta prania, a na obiad znów jajecznica, najważniejsze jesteście ty i twoje dziecko. **Nie wymagaj od niego nierealnego i nienaturalnego przesypiania całej nocy.** Zważ, że zanim się obejrzysz, będziesz regularnie, niejednokrotnie na siłę, wyciągała tego delikwenta z łóżka do przedszkola czy szkoły.

Aby spać z dzieckiem:

- usuń z łóżka wszelkie zabawki
- porozmawiaj z partnerem o tym, że dziecko będzie spało z wami – najlepiej, aby oboje rodzice czuli się z podjętą decyzją komfortowo
- zapewnij mu swobodę ruchu
- osoby z bardzo dużą nadwagą mogą nie być świadome, jak blisko znajduje się dziecko; jeśli czują się niepewnie lub nie wyczuwają momentu, kiedy dziecko jest blisko nich, powinny dziecko usypiać przy sobie, ale na innym materacu dostawionym do swojego łóżka
- pozbądź się szczelin między ścianą a materacem lub szafką nocną, w której może utknąć maluszek
- żadnych perfum, biżuterii czy też pasków przy piżamie – oceniając zagrożenia dla dziecka, użyj po prostu zdrowego rozsądku
- nigdy nie kładź dziecka pomiędzy sobą a partnerem lub starszym dzieckiem; mężczyźni i dzieci nie mają instynktu macierzyńskiego, w związku z czym podczas głębokiego snu mogą udusić dziecko, przygniatając je
- nie kładź dziecka na brzuszku – zawsze na plecach

- materac, na którym śpicie, powinien być solidny i w miarę twardy – najlepsze wydają się materace z naturalnego lateksu czy ekologicznej bawełny, wszystkie nowości (jak łóżka wodne, materace zapamiętujące kształt), na te kilkanaście miesięcy powinny zniknąć z waszego łóżka grube i bardzo miękkie kocyki czy puchate pierzyny bądź poduszki, nie są one dobre dla dziecka, zamiast używać koców i pierzyn, zwiększ nieco temperaturę pomieszczenia (oczywiście bez przesady – 18°C do spania nawet w zimie jest wystarczające), zaś dziecko na noc ubierz troszkę grubiej; dzieciom śpiącym z rodzicami jest cieplej, ponieważ twoje ciało wydziela tyle ciepła, że ogrzewa was dwoje
- ani ty, ani twój partner nie powinniście palić papierosów – badania wykazują, że nikotyna gwałtownie zmniejsza stężenie prolaktyny odpowiadającej za świadomość mamy co do potrzeb dziecka
- kiedy ty lub partner bierzecie silne lekarstwa, jesteście chorzy, pod wpływem alkoholu lub innego środka odurzającego, nie śpij z dzieckiem – lepiej jest je wtedy włożyć do łóżeczka ustawionego przy waszym łóżku
- nie bierz dziecka do łóżka, jeśli któreś z was jest przemęczone, tak że trudno jest mu zauważyć sygnały wysyłane przez dziecko
- nic nigdy nie powinno przykrywać głowy ani twarzy dziecka
- **nigdy nie zostawiaj dziecka samego na kanapie bądź w łóżku, również nigdy nie śpij razem z dzieckiem na sofie czy kanapie!** (wyczerpana fizycznie mama bardzo łatwo może zapaść w głęboki sen i przez przypadek udusić swoje dziecko)
- dopóki dziecko jest małe, najlepiej zrezygnuj z ramy łóżka i połóż materac na podłodze – odpada wtedy stres związany z ryzykiem upadku malucha z łóżka i uszkodzeń w wyniku urazu; ewentualnie dostaw

łóżeczko dziecka (usuń jeden panel i wyreguluj wysokość, tak aby było ono na równi z twoim materacem)

- nigdy nie pozwalaj dziecku spać, jeśli nie ma w pobliżu odpowiedzialnego za jego opiekę rodzica; w wielu tradycyjnych kulturach łóżko, na którym śpi dziecko, znajduje się w pomieszczeniu, w którym rodzice najczęściej przebywają, hałas i odgłosy życia domowego nie są obce maleństwu, w końcu przez dziewięć miesięcy żyło otoczone dźwiękami.

Na koniec chciałabym podkreślić, że nie nakłaniam żadnego rodzica do przyjęcia danej formuły spania, ponieważ nie znam okoliczności, w których żyją rodzice, a które mogą mieć wpływ na dziecko. To, do czego zachęcam, to podjęcie świadomej decyzji, która będzie dobra dla ciebie i twojej rodziny (McKenna, 2013). Rodzice na całym świecie chcą dla swoich dzieci wszystkiego, co najlepsze. Byłoby przejawem całkowitej ignorancji potępianie praktyki spania dzieci z rodzicami, kiedy ta sprawdza się u miliardów rodziców na całym świecie (Jackson, 2012).

BIBLIOGRAFIA

CHEMIA W DOMU

Allanou R., Hansen B.G., van der Bilt Y., *Public Availability of Data on EU High Production on Volume Chemicals*, European Commission Joint Research Centre, Institute for Health and Consumer Protection, Chemical Bureau, 1999. Dostępny online: http://www.regeringen.se/content/1/c4/26/31/94e4bea7.pdf sekcja 2.2.2

Eu 13, Toxicity *and Assessment of Chemical Mixtures. Scientific Committees*, 2011. Dostępny online: http://ec.europa.eu/health/scientific_committees/environmental_risks/docs/scher_o_155.pdf (dostęp: 15.03.2016).

CPSC *Requires Child-Resistant Packaging for Common House-Hold Products Containing Hydrocarbons, Including Some Baby Oils*, United States Consumer Product Safety Commission, 2013. Dostępny online: http://www.cpsc.gov (dostęp: 15.03.2016)

Dadd, D.L., *Toxic Free: How to Protect Your Health and Home from the Chemicals That Are Making You Sick*, Tarcher, 2011.

GAO Chemical Regulation: *Comparison of U.S. and Recently Enacted European Union Approaches to Protect Against the Risks of Toxic Chemicals*, United States Government Accountability Office, 2007. Dostępny online: http://www.gao.gov/assets/270/265550.pdf (dostęp: 25.02.2016).

Hopkins J., *European REACH Legislation For Chemicals May Require More Animals And Funds Than Estimate*, University Bloomberg School of Public Health, 2009. Dostępny online: http://www.sciencedaily.com/releases/2009/08/090826152544.htm (dostęp: 25.02.2016).

REACH 2, *Harmful Chemicals in Products You Buy? Your Right to Know!*, w: „Chemicals Health Monitor" 2009. Dostępny online: http://www.cecu.es/campanas/seguridad/REACH_consumers_FINAL.pdf (dostęp: 25.02.2016).

KOSMETYKI

Al Jasser M., Mebuke N., de Gannes G.C., *Propylene Glycol: an Often Unrecognized Cause of Allergic Contact Dermatitis in Patients Using Topical Corticostero*

ids, w: „Skin Therapy Letter" 2011.

Agency for Toxic Substance and Disease Registry, *Aluminum*, Division of Toxicology and Environmental Medicine ToxFAQs, 2008.

Black R.E., Hurley F.J., Havery D.C., *Occurrence of 1,4-dioxane in Cosmetic Raw Materials and Finished Cosmetic Products*, w: „Journal of AOAC International", maj–czerwiec 2001, s. 666–670.

Bornehag C.G., i inni, *The Association Between Asthma and Allergic Symptoms in Children and Phthalates in House Dust: a Nested Case-Control Study*, w: „Environmental Health Perspectives", październik 2004, 1393–1397.

Borzelleca J.F., Hogan G.K., *Chronic Toxicity / Carcinogenicity Study of FD & C Blue No. 2 in Mice*, w: „Food and Chemical Toxicology" 1985.

California EPA (California Environmental Protection Agency), Office of Environmental Health Hazard Assessment, *Safe Drinking Water and*

Toxic Enforcement Act of 1986. Chemicals Known to the State to Cause Cancer or Reproductive Toxicity, 2014. Dostępny online: http://oehha.ca.gov/prop65/prop65_list/files/P65single01032014.pdf (dostęp: 25.02.2016).

EC (Environment Canada), *Domestic Substances List Categorization. Canadian Environmental Protection Act (CEPA) Environmental Registry*, 2008.

EPA (U.S. Environmental Protection Agency), Integrated Risk Information System (IRIS), *Evidence for Human Carcinogenicity Based on 1986–2005 Guidelines*, 2008.

EU (European Union) *Strategy for Endocrine Disruptors*, 2007. Dostępne online: http://ec.europa.eu/environment/chemicals/endocrine/index_en.htm (dostęp: 25.02.2016).

European Chemicals Bureau, *Methyl Methacrylate: European Union Risk Assessment Report*, tom 22, s. 1–180, 2002. Dostępny online: http://echa.europa.eu/documents/10162/7c9a0eb6-9b7f-4fd6-846bd480e8e0003d (dostęp: 25.02.2016).

European Food Safety Authority, *EFSA Pannel on Food Contact Materials, Enzymes, Flavouring and Processing Aids* (CEF), w: „The EFSA Journal" 2014. Dostępny online: http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1104.htm (dostęp: 25.02.2016).

EWG, *The Problem With Vitamin A*, 2002. Dostępny online: http://www.ewg.org/2013sunscreen/the-problem-with-vitamin-a/ (dostęp: 25.02.2016).

FOE, *Nanomaterials, Sunscreens and Cosmetics: Small Ingredients Big Risks*, w: *Friends of Earth*, 2006. Dostępny online:

http://libcloud.s3.amazonaws.com/93/ce/0/633/Nanomaterials_sunscreens_and_cosmetics.pdf (dostęp: 25.02.2016).

Gao, X. i Simpson E.L., *Market Trends in Baby Skin Care Products and Implications for Clinical Practice*, w: „Pediatrical Dermatology", listopad–grudzień 2014, s. 734–738.

Grant, W., *An Estimate of Premature Cancer Mortality in the U.S. Due to InadequateDoses of Solar Ultraviolet-B Radiation*, w: „Cancer" nr 94 (6), s. 1867–1875, 2002. Dostępny online: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cncr.10427/pdf (dostęp: 25.02.2016).

HazMap – Occupational Exposure to Hazardous Agents, National Library of Medicine, 2006.

Hsieh T.H. i in., *Phthalates Stimulate the Epithelial to Mesenchymal Transition Through an HDAC6-Dependent Mechanism in Human Breast Epithelial Stem Cells*, w: „Toxicological Sciences", sierpień 2012, s. 365–376.

Huang L.P., Lee C.C., Hsu P.C., Shih T.S., *The Association Between Semen Quality in Workers and the Concentration of Di(2-ethylhexyl) phthalate in Polyvinyl Chloride pellet Plant Air*, w: „Fertility and Sterility", lipiec 2011, s. 90–94.

International Agency for Research on Cancer, *Ethyl Acrylate. IARC Monographs*, 7, s. 1447–1457, 1999. Dostępny online: http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol71/mono71-99.pdf (dostęp: 25.02.2016).

Jurewicz J., Hanke W., *Exposure to Phthalates:Reproductive Outcome and Children Health. A Review of Epidemiological Studies*, w: „International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health" czerwiec 2011, 115–141.

Kim B.N., i in., *Phthalates Exposure and Attentiondeficit/Hyperactivity Disorder in School-age Children*, w: „Biological Psychiatry”, 15 listopada 2009, s. 958–963.

Kolata, G., I *Beg to Differ*. *A Dermatologist Who's Not Afraid to Sit on the Beach*, w: „New York Times”, 20 lipca 2004. Dostępny online: http://www.nytimes.com/2004/07/20/health/i-beg-to-differ-a-dermatologist-who-s-not-afraid-to-sit-on-the-beach.html (dostęp: 25.02.2016).

Konner, M.R., Han, D., Nie, J., Rogerson, P., Vena, J.E., Muti, P., i in., *Breast Cancer Risk and Exposure in Early Life to Polycyclic Aromatic Hydrocarbons Using Total Suspended Particulates as a Proxy Measure*, w: „Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention”, styczeń 2005, s. 53–60.

Levy S.B., *Antibiotic and Antiseptic Resistance: Impact on Public Health*, w: „The Pediatric Infectious Disease Journal”, październik 2000, s. 120–122.

Litonjua A.A., Weiss S.T., *Is Vitamin D Deficiency to Blame for the Asthma Epidemic?*, w: „Journal of Allergy and Clinical Immunology”, listopad 2007, s. 1031–1035.

Mastalerz P., *Ekologiczne kłamstwa ekowojowników*, Wrocław 2005.

McGregor T., Parkar M., Rapo Sh., *Evaluation and Management of Childhood Poisoning*, „American Family Physician”, 1 marca 2009, s. 397–403. Dostępny online: http://www.aafp.org/afp/2009/0301/p397.html (dostęp: 15.03.2016).

Mikamo E., i in., *Endocrine Ddisruptors Induce Cytochrome P450 by Affecting Transcriptional Regulation via Pregame X Receptor*, w: „Toxicology and Applied Pharmacology”, 15 listopada 2003, s. 66–72. Dostępny online:

http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol101/mono101-007.pdf (dostęp: 25.02.2016)

National Toxicology Program, *Final Report on Carcinogens Background Document for Formaldehyde*, 22 stycznia 2010.

Oberdörster J i inni, *Nanotoxicology: An Emerging Discipline Evolving From Studies of Ultrafine Particles. Environmental Health Perspectives*, lipiec 2005, s. 823–839. Dostępny online: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16002369 (dostęp: 15.03.2016).

Pirydine. Material Data Safety Sheet, Dostępny online: http://www.mathesongas.com/pdfs/msds/MAT19990.pdf (dostęp: 25.02.2016).

Pitts C., *Get a Whiff of this: Perfumes (Fragrances) – the Invisible Chemical Poisons*, Bloomington 2003.

Rass K., Reichrath J., *UV Damage and DNA Repair in Malignant Melanoma and Nonmelanoma Skin Cancer*, w: „Advances in Experimental Medicine and Biology", nr 624, 2008, s.162–178.

Shaheen S.O., *Vitamin D Deficiency And the Asthma Epidemic*, w: „Thorax", 63 (3),; rozdział s. 293, marzec 2008.

Shaw, H. i in., *Malignant Melanoma and Exposure to Fluorescent Light at Work*, w: „The Lancet", 7 sierpnia 1982, , s. 290–293. Dostępny online: http://ifyoulovethisplanet.org/dl/fluor%202.pdf (dostęp: 25.02.2016).

Sherman. C., *Parabens in Cosmetics: Friends or Foes?*, „Natural News", 11 października 2007. Dostępny online: http://www.naturalnews.com/022113_parabens_cosmetics_chemicals.html (dostęp: 15.03.2016)

Singh A., Lawrence W., Autian J., *Embryonic-Fetal Toxicity and Teratogenic Effects of a Group of Methacrylates Esters in Rats*, w: „Journal of Dental Research", listopad–grudzień 1972, s. 1632–1638.

Sterling, D., *Presentation at National Center for Health Statistics Conference.* Z badań Further Investigation of Housewife Cancer Mortality Risk, „Women and Health", 1991. Dostępny online: http://www.tc.umn.edu/~angv0004/HealthHazards.pdf (dostęp: 16.03.2016).

Thayer K.A., i in., *Role of Environmental Chemicals in Diabetes and Obesity: a National Toxicology Program Workshop Review*, w: „Environmental Health Perspectives", czerwiec 2012, s. 779–789.

Zhang L. i in., *Formaldehyde and Leukemia: Epidemiology,Potential Mechanisms, and Implications for Risk Assessment*, w: „Environmental and Molecular Mutagenicity", kwiecień 2010, s.181–191.

Zorrilla L., Gibson E.K., Jeffay S.C., Crofton K.M., Setzer Wr., Cooper R.L., i Stoker T.E., *The effects of Triclosan on Puberty and Thyroid Hormones in Male Wistar Rats*, „Toxological Sciences" 107 (1), s. 56–64.

ZIOŁA I NATURALNE LECZENIE

Mandelsohn, R., *How to Raise a Healthy child… In Spite of Your Doctor*, New York 1984.

NHS 3, *Your Baby After Birth*, National Health Service, 2013. Dostępny online: http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/your-baby-after-birth.aspx#close, (dostęp: 25.02.2016). NHS 4, *Fever*, National Health Service, 2013. Dostępny online: http://www.nhs.uk/Conditions/feverchildren/Pages/Introduction.aspx (dostęp: 25.02.2016).

NINDS, *Febrile Seizures Fact Sheet*, The National Institute of Neurological Disorders and Stroke, 2013. Dostępny online:

http://www.ninds.nih.gov/disorders/febrile_seizures/detail_febrile_seizures.htm (dostęp: 25.02.2016).

Percival S.S., Heuvel J.P.V., Nieves C.J., Montero C., Migliaccio A.J., Meadors J., *Bioavailability of Herbs and Spices in Humans as Determined by ex Vivo Inflammatory Suppression and DNA Strand Break*, „Journal of the American College of Nutrition", sierpień 2012, s. 288–294.

Sillanpää, M. i in., *Academic And Social Success In Adolescents With Previous Febrile Seizures*, w: *Seizure* maj 2011, s.326–330. Dostępny online http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1059131111000094 (dostęp: 25.02.2016).

DZIECKO

Ainsworth M., Filmer D., *Inequalities in Children's Schooling: AIDS, Orphanhood, Poverty, And Gender*, Washington 2006.

Dewar, G., *Night wakings. A Guide For the Science-Minded Parent*. Dostępny online: http://www.parentingscience.com/night-wakings.html (dostęp: 16.03.2016).

Jackson, D., *Three In Bed: The Benefits of Sleeping With Your Baby*, London 2012.

McKenna, J.J., *Sleeping With Your Baby: A Parent's Guide to Cosleeping*, Washington 2009.

W TEJ SERII

JULITA BATOR

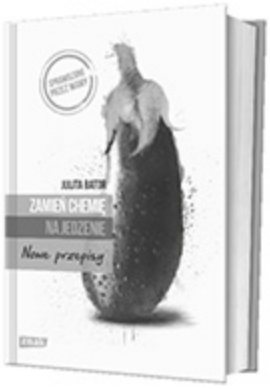
ZAMIEŃ CHEMIĘ NA JEDZENIE

Pierwsza książka o tym, jak jeść bez chemii i nie zbankrutować.
Książka, która nie zawiera chemii ani polepszaczy smaku!

Co to znaczy zdrowo się odżywiać? Zacznij od unikania chemicznych dodatków. Nie tylko nie są potrzebne, one szkodzą! Jednego czekoladowego batona można przegryźć bez obaw, ale rozmaite barwniki, słodziki, wzmacniacze smaku i aromaty zjedzone także w płatkach śniadaniowych, w domowej (!) zupie czy lodach sumują się. I rujnują twoje zdrowie. Są przyczyną alergii, niestrawności, złego samopoczucia, a być może także zespołu ADHD.

Niewiele przeprowadzono rzetelnych badań dotyczących sztucznych dodatków do żywności. Julita Bator weryfikuje dane od producentów. Ponieważ dzieci autorki wykazywały silną alergię na „polepszacze” i konserwanty musiała zmienić styl odżywiania się i życia całej rodziny. Od kilku lat próbuje, nie wydając dużych sum na kupowanie wyłącznie ekologicznych produktów, żyć bez „chemii”. Jej książka może być dla nas

przewodnikiem po kuchni, która pachnie tak jak jedzenie pamiętane z naszego dzieciństwa.



JULITA BATOR

ZAMIEŃ CHEMIĘ NA JEDZENIE

NOWE PRZEPISY

Proste przepisy na jedzenie bez chemii!

Julita Bator zmieniła nawyki żywieniowe Polaków. Pokazała, jak jeść bez chemii i nie zbankrutować. Przygotowała też książkę pełną prostych i praktycznych przepisów sprawdzonych na własnej rodzinie.

Autorka myślała, że nie ma rady na choroby jej dzieci. Wystarczyła jednak zmiana sposobu żywienia. Teraz sama piecze bułki orkiszowe i przyrządza domowy jogurt bez chemicznych dodatków. Małymi krokami wprowadziła rewolucyjne zmiany i nie martwi się już antybiotykami ani wizytami u lekarzy.

Odpowiadając na potrzeby czytelników, zaproponowała praktyczną książkę złożoną z 80 nowych przepisów na dania bez polepszaczy i sztucznych barwników.

MAŁGORZATA MAJEWSKA

PRZEPIS NA BIEGANIE

Jedz zdrowo i biegaj bez obaw!

Napoje czy batony energetyczne nie wystarczą. Twój organizm wymaga specjalnego traktowania, a Ty zdrowej i zbilansowanej diety. Skomponuj codzienne posiłki tak, aby z każdym dniem treningu cieszyć się z efektów podjętego wysiłku.

Przepis na bieganie to ponad 80 zdrowych i prostych przepisów. Są idealne zarówno dla maratończyków, jak i początkujących biegaczy. Poza tym dowiesz się:

- jak zacząć biegać, by uniknąć kontuzji,
- w jakim tempie wprowadzać zmiany żywieniowe,
- po jakie produkty najlepiej sięgać przed biegiem, w jego trakcie i po nim,
- czy suplementy i odżywki są niezbędne, a może szkodliwe,
- jak biegać, by skutecznie schudnąć.

Zdrowa dieta dla aktywnych zregeneruje ciało, a Ty ze spokojem zaplanujesz kolejny trening!

Książka powstała przy współpracy dietetyka sportowego dr hab. Barbary Frączek.

Projekt okładki
Grzegorz Araszewski
www.garillu.pl

Fotografia na okładce
Archiwum Autorki

Opracowanie typograficzne i łamanie
Agnieszka Szatkowska

Opieka redakcyjna
Anna Rucińska

Konsultacja merytoryczna
Anna Banach

Adiustacja
Barbara Wójcik

Korekta
Małgorzata Biernacka
Barbara Gąsiorowska

Copyright © by Ewa Kozioł
© Copyright for this edition by SIW Znak sp. z o.o., 2016

ISBN 978-83-240-4300-2

znak

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 30-105 Kraków, ul. Kościuszki 37
Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Plik opracował i przygotował Woblink

woblink.com